

文白对照全译本

庄子·老子

益智圣典

上

孔泽人◎编译

经国五典



北京燕山出版社

庄子·老子

益智圣典

经国五典

上

孔泽人◎编译

北京燕山出版社

序

老子，名耳，字老聃，春秋时期楚国苦县（今河南省鹿邑县东）人。为史官，后退隐，著《老子》五千言，是先秦道家创始人。

庄子，名周，字子休，战国时期宋国蒙城（今河南省商丘县东）人。为小吏，后辞官，著《庄子》三十二篇，是继老子之后的道家学派代表人。

《老子》为道学最高经典，《庄子》“其要本归老子之言”（《史记》），可见《老子》、《庄子》，一脉相承，浑然一体，故称《老庄》。

《老庄》将生动的形象与深刻的哲理结合起来，将形象思维与逻辑思维结合起来，形成了恍惚窈冥的象征哲学，闪现出人类思维的灿烂光辉。

天有四方，地有五行；辩证统一，道为核心。深入触及世界本质，实为《老庄》精华所在。

大小、多少、高低、远近、厚薄、轻重、黑白、动静、寒暑、雌雄，诸如此类的对立统一，揭示了自然奥秘；美丑、善恶、真伪、是非、祸福、荣辱、吉凶、智愚、贵贱、治乱，诸如此类的对立统一，道出了社会真情。

自然规律不凭人事改变，故有“无为”之说。无为，就是不能有违规律而作为；但如顺应自然，遵循规律，又能“无所不为”。

只有“守静处柔”，才能立于不败，故有“无争”之说。无争，不是懦弱不争，而是“莫与之争”。

人们不理解“无为无不为”、“无争莫与争”的道理，才有先哲“知我者稀，则我者贵”的慨叹！

《老庄》虽为哲学经典，然而内容博大精深。既有先哲的深广智慧，又有前贤的丰富经验。哲学家从中看到思辨，史学家从中看到历

史，政治家从中看到治，军事家从中看到用兵，科学家从中看到技艺，实业家从中看到经营世。今人无论从任何方面进行探求，都能得到有益的收获。

《老庄》是民族智慧的结晶，是中华文化的瑰宝。

《老庄》在古今中外影响甚巨，并且越来越受到人们的重视，以致在当今世界掀起了“老庄”热。美国学者克蒲明预言，中国的《老子》、《庄子》，将在未来的大同世界家喻户晓。

《老庄》文约义丰，言简意赅，辞旨隐晦，古奥难读。为免除语言障碍，径汲前人智慧，特译全文，以献绵薄。

目 录

老 子

体道第一	(1)	异俗第二十	(15)
养身第二	(2)	虚心第二十一	(16)
安民第三	(3)	益谦第二十二	(17)
无源第四	(3)	虚无第二十三	(18)
虚用第五	(4)	苦思第二十四	(19)
成象第六	(5)	象元第二十五	(20)
韬光第七	(5)	重德第二十六	(21)
易性第八	(6)	巧用第二十七	(21)
运夷第九	(7)	反朴第二十八	(22)
能为第十	(7)	无为第二十九	(23)
无用第十一	(8)	俭武第三十	(24)
检欲第十二	(9)	偃武第三十一	(25)
猷耻第十三	(9)	圣德第三十二	(26)
赞玄第十四	(10)	辨德第三十三	(26)
显德第十五	(11)	任成第三十四	(27)
归根第十六	(12)	仁德第三十五	(28)
淳风第十七	(13)	微明第三十六	(28)
俗薄第十八	(14)	为政第三十七	(29)
还淳第十九	(14)	论德第三十八	(30)

法本第三十九	(31)	谦德第六十一	(47)
去用第四十	(32)	为道第六十二	(47)
同异第四十一	(32)	恩始第六十三	(48)
道化第四十二	(33)	守微第六十四	(49)
通用第四十三	(34)	淳德第六十五	(50)
立戒第四十四	(35)	后己第六十六	(51)
洪德第四十五	(35)	三宝第六十七	(52)
俭欲第四十六	(36)	配天第六十八	(53)
鉴远第四十七	(37)	玄用第六十九	(53)
忘知第四十八	(37)	知难第七十	(54)
任德第四十九	(38)	知病第七十一	(55)
贵生第五十	(38)	爱己第七十二	(55)
养德第五十一	(39)	任为第七十三	(56)
归元第五十二	(40)	制惑第七十四	(56)
益证第五十三	(41)	贪损第七十五	(57)
修观第五十四	(41)	戒强第七十六	(58)
玄符第五十五	(42)	天道第七十七	(58)
玄德第五十六	(43)	任信第七十八	(59)
淳风第五十七	(44)	任契第七十九	(60)
顺化第五十八	(44)	独立第八十	(60)
守道第五十九	(45)	显质第八十一	(61)
居位第六十	(46)		

庄 子

逍遥游第一	(63)	至乐第十八	(207)
齐物论第二	(69)	达生第十九	(214)
养生主第三	(83)	山木第二十	(226)
人间世第四	(87)	田子方第二十一	(237)
德充符第五	(98)	知北游第二十二	(247)
大宗师第六	(107)	庚桑楚第二十三	(260)
应帝王第七	(121)	徐无鬼第二十四	(273)
骈拇第八	(127)	则阳第二十五	(290)
马蹄第九	(132)	外物第二十六	(302)
胠篋第十	(135)	寓言第二十七	(311)
在宥第十一	(141)	让王第二十八	(316)
天地第十二	(150)	盗跖第二十九	(330)
天道第十三	(166)	说剑第三十	(341)
天运第十四	(177)	渔父第三十一	(346)
刻意第十五	(189)	列御寇第三十二	(353)
缮性第十六	(192)	天下第三十三	(362)
秋水第十七	(195)		

老子

《史记·老子列传》称：“老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：‘子将隐矣，强为我著书。’于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去。莫知其所终。”

所以，《老子》又称《道德经》，它虽只有五千言，却开了我国古代哲学之先河。

在中国古代思想史上，只有老子及其道家学派能与孔子及其衡。

体道第一

【篇旨】

老子哲学的中心思想是“道”。

“道”是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素。“道”不可以用言语来说明，而需从“有”、“无”来领悟。

【译文】

道，说得出，就不成其为永恒的道；名，叫得出，就不成其为永恒的名。

无名，是天地混沌未开的初始；有名，是天下万物生成的根本。

所以，常无所欲，才能从不见其形处领悟无名的微妙；常有所欲，才能从可见其形处观察有名的显豁。

无名、有名，同源于一道，名称不同，实为一物。

深奥而又深奥，是洞悉万物奥妙的门径。

【原文】

道可道，非常道；名可名，非常名。

无名，天地之始；有名，万物之母。

故常无欲，以观其妙；常有欲，以观其微。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

养身第二

【篇旨】

老子用美与丑、善与恶、有与无、难与易、长与短、高与下、音与声、前与后的相互关系说明，一切事物都是相互对立的，又是相互依存的；在相反的关系中，显现相成的作用。

同时提出了“无为”的观点。“无为”并不是无所作为，而是顺应自然、依循规律而作为。

【译文】

天下人都知道美之为美，这是因为有丑的存在；天下人都知道善之为善，这是因为有恶的存在。

所以，有无相对立而产生，难易相对立而形成，长短相对立而显现，高下相对立而依存，音声相对立而和谐，前后相对立而区分。这是永恒的。

因此，圣人应以“无为”的原则处世，施行不用言词的教化。

万物兴起而不加干涉，生养它们而不据为己有，有所施为而不自恃有恩，事有成而不自居有功。

正由于不居功，所以无所谓失去。

【原文】

天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知善之为善，斯不善矣。

有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随，恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而弗始，生而弗有，为而不恃，功成而弗居。

夫唯弗居，是以不去。

安民第三

【篇旨】

老子主张“不尚贤”、“不贵货”，以达到“民不为盗”、“民心不乱”的目的。

【译文】

不推崇奇才异能，免得人们争名夺利；不贵重珍品奇货，免得人们贪心做贼。不显耀可能引发人们贪欲的东西，免得搞乱人们的心思。

因此圣人治天下，在于简化人们的头脑，填饱人们的肚皮，削弱人们的志向，强健人们的躯体。

永使人们没有奸诈巧伪的心智，没有争夺财物的欲望，使那些奸诈之人也不敢有所主张。

以无为的方式治天下，没有治理不好的。

【原文】

不尚贤，使民不争。

不贵难得之货，使民不为盗。

不见可欲，使民心不乱。

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。

无源第四

【篇旨】

论述“道”是虚体，无形无象，不可感触，只可感知。虚体的“道”并不是不存在，而是蕴藏着无限的创造因子，因而它的作用无穷无尽。

【译文】

道空虚无形，而作用又是无穷无尽。它是那样的深邃啊，好像是万物的根本。

磨损自己的锋芒，排解自己的纷扰，隐蔽自己的光辉，把自己混于尘俗之中。

它是那样的无形无象，似亡而实存。

我不知道它是何物所生，它似乎先天帝而存在。

【原文】

道冲，而用之或不盈。

渊兮，似万物之宗；

挫其锐，解其纷；

和其光，同其尘；

湛兮，似或存。

吾不知谁之子，象帝之先。

虚用第五

【篇旨】

老子认为天地是自然存在，有自己的运行规律；因此圣人应效法天地，无为而治。

【译文】

天地无所谓仁慈，任凭万物自生自灭；圣人也无所谓仁慈，任凭百姓自作自息。

天地之间，不正象个风箱吗？越空虚越不会穷竭，越鼓动风量越大。

议论太多，往往困窘，不如保持虚静。

【原文】

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。

成象第六

【篇旨】

用“谷”象征“道”既是空虚的又是实在的；用“神”比喻“道”生万物，绵延不绝。说明“道的作用无穷无尽，孕育万物而生生不息。

【译文】

道是永存的，这叫做“玄牝”。“玄牝”的门户，就是万物的根源。

它连绵不断，取之不尽，用之不竭。

【原文】

谷神不死，是谓玄牝。
玄牝之门，是谓天根。
绵绵若存，用之不勤。

韬光第七

【篇旨】

老子用“天道”论述“人道”。认为，把自身放在人后，自然会赢得拥护；把自身置之度外，反而会保全自身。

【译文】

天地长久。

天地之所以能长久，是因为它不为自己而生存，所以能长久。

因此，圣人如能置身人后，反而可以领先；如能置身度外，反而

可以保全。

不正是因为他的无私吗？所以能够成就他自己。

【原文】

天长地久。

天地所以能长久者，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。

易性第八

【篇旨】

老子以水作比，表现处世不争。认为，最善之人的品格如水，不但做事不争，而且愿去别人不愿去的地方。

【译文】

最善良的人品格如水。

水乐于滋润万物而不与万物相争，甘处人们所不愿处的地方，所以接近于道。

处世要象水那样谦卑，存心要象水那样深沉，交友要象水那样亲善，言谈要象水那样真诚，为政要象水那样条理，办事要象水那样圆通，行动要象水那样适时。

正因为象水那样于世无争，所以才没有过失。

【原文】

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。

运夷第九

【篇旨】

老子认为，做事不能过度，而要适可而止。锋芒毕露，富贵而骄，居功而贪，都是过度，难免灾祸。

【译文】

执求不止，事事满足，不如适可而止。捶砺不止，使之锐利，难保长久。”

金玉满堂，谁能守藏。为富骄侈，自留祸根。

功成身退，含藏收敛。如此这般，才合规律。

【原文】

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。

功成身退，天之道也。

能为第十

【篇旨】

圣人要懂得自然，效法自然，修身养性，爱民治国。

【译文】

能作到形神合一，不相分离吗？

能聚气致柔，如同婴儿吗？

能清除杂念，深入静观，没有瑕疵吗？

能爱民治国不用心机吗？

能于自然运动中自处柔弱吗？

能明白通达，自然无为吗？

养育万物而不据为己有，有所施为而不自恃有恩，长养万物而不主宰他们，这就是深远难知的至德了。

【原文】

载营魄抱一，能无一离乎？

专气致柔，能如婴儿乎？

涤除玄鉴，能无疵乎？

爱民治国，能无为乎？

天门开阖，能为雌乎？

明白四达，能无知乎？

生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

无用第十一

【篇旨】

老子以车子、器皿、房屋为喻，说明实在之物与空虚部分之间的关系，即“有”与“无”之间的关系。

【译文】

三十根辐条集中到一个毂上，轮子的虚处和实体结合，才使车轮能转动。

揉合泥土作器皿，器皿的虚处和实体结合，才使器皿能盛物。

开凿门窗造房屋，四壁的虚处和实体结合，才使房屋能住人。

所以，实体提供了便利，空虚发挥了作用。

【原文】

三十辐共一毂，当其无，有车之用。

埴埴以为器，当其无，有器之用。

凿户牖以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用。

检欲第十二

【篇旨】

对于生活，老子主张“为腹”不为“目”。即主张内心的清静恬淡，反对外在的声色贪欲。

【译文】

缤纷的色彩，使人眼花缭乱；

繁复的音乐，使人耳聋失聪；

鲜美的食物，使人口舌损伤；

跑马行猎，使人神驰心狂；

稀罕的财物，使人行为失常。

因此，圣人但求安饱，不逐声色，所以他们抛弃前者而采取后者。

【原文】

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。

猷耻第十三

【篇旨】

老子论述宠辱对人身的危害，提出了“贵身”、“爱身”的主张。

老子认为，把宠辱看得比生命还重，是最大的祸害。只有珍重自身生命的人，才能珍重天下人的生命；只有爱惜自身生命的人，才能爱惜天下人的生命。也只有这样的人，才能把天下托付给他。

【译文】

得宠和受辱都感到惊恐。把宠辱这种忧患看得如同身体一样重要。
什么叫做宠辱若惊？

得宠为上，受辱为下；得宠就感到惊喜，受辱就感到惊惧，这就叫做宠辱若惊。

什么叫做把宠辱之患视同身体一样重要呢？

我所以有忧患，是由于我有身体；如果我没有身体，我还有忧患吗？

因此，那些以贵身的态度去珍贵天下的人，才可以把天下委托给他；那些以爱身的态度去爱惜天下的人，才可以把天下委托给他。

【原文】

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，若可寄天下；

爱以身为天下，若可托天下。

赞玄第十四

【篇旨】

“道”虚无缥缈，不可感知，看不见，摸不着；然而又确实存在，并有规律；是“无状之状，无物之象”。

【译文】

看它不见叫做“夷”，听它不到叫做“希”，摸它不着叫做“微”。

这三者不可思议，实在是一个东西。

“一”这个东西，其上不显得光亮，其下不显得阴暗，渺渺茫茫，难以言喻，以回复到无形无象的状态。