

老子

道德经

清宁子◎编著

通解

今有清宁子（詹石窗先生笔名）以
倾己之得所作《老子道德经通解》，注
释简练，意解通畅。

——张继禹

宗教文化出版社

厦门朝天宫道教文丛



老子

道德经

今有清宁子（詹石窗先生笔名）以
倾己之得所作《老子道德经通解》，注
释简练，意解通畅。

解

张继禹

厦门朝天宫道教文丛



图书在版编目(CIP)数据

老子道德经通解/清宁子编著. - 北京:宗教文化出版社,2010.1

ISBN 978-7-80254-229-7

I. ①老... II. ①清... III. ①道家-②老子-注释 ③老子-译文

IV. ①B223.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 013412 号

老子道德经通解

清宁子 编著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095209(编辑部)

责任编辑: 张雪梅

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 12.25 印张 140 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-229-7

定 价: 23.00 元

总 序

中国是道教的故乡,道教是中国博大精深的思想文化的重要标志之一。没有中国,就没有道教的产生空间;没有道教文化,中国社会就会像日常生活少了“酒”与“茶”一样没有味道和境界。

大家知道,“酒”的发源很早。最初的“酒”写作“酉”,它是用来治病的,所以医生的“医”在上古时期曾经写作“醫”,底下有个“酉”,就像酒坛的样子,表示在关键时刻要用“酒”才能治好人的疾病。在健康的时候,人们往往不会想到医生;但生了病,尤其是重症,医生就显得非常重要了。在中国古代,“医”的功能不仅在于治疗人的疾病,也负责公共保健和社会治理。因为“医”字当中有个“矢”,这就是箭头,人们常说“有的放矢”,反映的就是上古时期通过射箭来增强体魄的情形,也表示无病时锻炼身体、加强防卫的状况。

在古时候,能够为人治病的人就是“有道者”;反过来看,“有道者”一定能够给人治病。就传统而言,“有道者”给人治疗的范围非常广泛,小的方面包括个人的感冒发烧,脾胃不和,等等;大的方面包括社区不宁、国事不顺,等等。所谓“下医医人,上医医国”,说的就是这个道理。

相传五千年前，我们的先祖黄帝有段时间不太注意个人养护，他放纵了耳目，娱乐过多，面容憔悴，身体乏力，不能履行作为帝王管理社会的职责。在苦闷的时候，黄帝到崆峒山向一位有道者广成子请教治身与治国的理论方法。开头，广成子不搭理黄帝，因为黄帝没有虔诚的态度。黄帝返回，苦苦思索，依然不得要领。在这种情况下，黄帝再次来请教广成子，这回黄帝非常谦卑，广成子感觉黄帝真的要学习治身、治国的大道，就把精微之道传授给黄帝。依照广成子的指点，黄帝注意日常生活起居。黄帝从深宫移居外廷就寝，有一天梦见自己神游华胥氏之国。于朦胧之中，黄帝感受到在那个国度里，人们的生活顺应自然，日出而作，日落而息，他们虽然简单朴素，但却活得自在，没有精神负担，所以一个个都很健康，甚至保持着原初的许多神功异能，他们可以入水不濡、入火不热，令人惊叹。黄帝醒来之后，突然领悟了广成子曾经暗示的“自然专一”之道，他以此治身，逐渐恢复健康。又以此“自然专一”之道治国，据说过了二十八年天下大治。黄帝故事所表征的其实就是以道养生、以德治国的精神。

黄帝的养生治国精神到了西周晚期，由老子所继承和发扬光大。作为一位饱经沧桑的先圣，老子给后人留下五千言《道德经》的思想旨趣归根结底就是养生与治国两者相一致。经文中提出的“道”以其充满哲理睿智而流传千古，直到今天我们在生活中常常问起“知道不知道”，显示了老子思想已经成为一种文化血液永远地流转于中华民族的社会精神脉管之中。

《道德经》虽然没有使用“医”或者“医生”的字眼,但可以说通篇蕴藏着“医道”的智慧;虽然没有使用“酒”字,但仔细品味,就会感受到处处迸发出济世救人的清醇酒香,难怪东汉末道教领袖——“正一盟威”天师张道陵以《道德经》教授百姓的时候,道教组织中的领导骨干称作“祭酒”,道教组织的传播地域称作“治”,每个“治”的头领称作“治头大祭酒”。天师张道陵所创立的“正一盟威之道”俗称“五斗米道”,也称“天师道”,后来就称作“正一道”。值得注意的是,早期道教所谓“祭酒”或者“治头大祭酒”并不是倡导人们喝酒,而是通过以“酒”祭祀神明的仪式来表示信仰的高尚、纯洁和神圣。这种以“酒”祭神的仪式具有净化心灵的功能,所以张道陵所统领的“正一盟威之道”的骨干们为人治病是要举行仪式的。与此同时,前来接受治疗的病人还必须在神明前“思过”和“忏悔”,这又有道德治疗与社会治疗的意义。

在传统道教中,“酒”主要用以祭祀神明,但也作为治病的药引。至今,四川省青城山的道教依然传承着“洞天乳酒”就是一种药酒。可见,在道教中为了治病养生是允许适量饮用药酒的。素有“酒仙”之称的天才诗人李白是一个虔诚的道教信徒,他特别喜欢《道德经》,在酒酣之际,常常引吭高歌,将《道德经》的自然道法发挥得淋漓尽致!从他身上,我们不难发现道教的酒神品性,这就是“人性自然,全神贯注,激发能量,启迪智慧”。李白的诗歌之所以充满想象力,给人以无限遐想,就是因为他深得道教酒神的“三昧”魂魄。

当然,我们以“酒仙”李白为例来说明《道德经》的影响并非倡导大家没有节制地纵性饮酒,而只是表明在“大道传统”中包含着一种可以治疗疾病和激发生命能量、安宁社会的深邃精神。领悟这种精神,我们就能够汲取道教的文化营养,逐步完善自我人格,在日常生活与工作中做到神静气定,积极向上。

在道教文化中,不仅凝聚着济世救人的酒神力量,而且传递着一种特有的“茶香”。金丹派南宗五祖白玉蟾先师曾经写有《茶歌》。他在这首长诗中吟唱:“绿云入口生香风,满口兰芷香无穷。两腋飏飏毛窍通,洗尽枯肠万事空。君不见,孟谏议,送茶惊起卢仝睡。又不见,白居易,馈茶唤醒马锡醉,陆羽作茶经,曹晖作茶铭,文正范公对茶笑,纱帽笼头煎石铫。素虚见雨如丹砂,点作满盏菖蒲花。东坡深得煎水法,酒阑往往觅一呷。赵州梦里见南泉,爱结焚香淪茗缘。吾侪烹茶有滋味,华池神水先调试。丹田一亩自栽培,金翁姹女采归来。天炉地鼎依时节,炼作黄芽烹白雪。味如甘露胜醍醐,服之顿觉沉痾甦。身轻便欲登天衢,不知天上有茶无?”玉蟾祖师在这篇“茶”的颂歌中列举了历史上许多名人饮茶的典故,其中有孟简、卢仝、白居易、陆羽、曹晖、范仲淹、苏东坡等唐宋诗文大家,这些文人雅士可以说都是嗜茶如命,甚至连做梦也在煮水泡茶。通过这些历史典故,玉蟾祖师表达了自己对茶的欣赏,描述了喝茶时的切身感受,而更为重要的是作者以饮茶为意象,暗示道教内丹神功的法门,表达了自己以饮茶为丹道的神妙境界。

其实,倘若我们深入道教文化的宏伟殿堂,静心

地阅读其中的经典文献,欣赏妙手神工式的各种艺术品,我们也能够体验到令人如痴如醉的“茶韵”。无论是妙笔生花的诗词曲赋,还是龙飞凤舞的书法精品,无论是模拟自然节律的啸咏咒术,还是表征天上北斗运转轨迹的洛书禹步,都蕴含着一种“神茶”境界的雅兴。从这个角度上看,道教文化可以看做是给人造就飘飘欲仙的“茶境佳品”。虽然是素朴的,但喝了这种经过数千年升华的甘露茶,你一定回味无穷。

在今年夏天海南的一次道教沙龙会议上,有学者指出:道教给人信念,道教给人健康,道教给人和睦,道教给人幸福,道教给人智慧,道教给人快乐。这几句简练的话可以说对道教的历史作用与现代价值作了很好的概括。我们完全同意这种说法。正是由于道教文化在当今社会依然有现实的积极作用,我们组织了这套“文丛”,其内容将包括对道教一些重要经典的现代解释,也包括一些专题探讨、故事传说等。如果这套“文丛”能够对读者健康而快乐地生活有所帮助的话,那就是我们最为高兴的事。

郭汉文 詹石窗

谨识于厦门朝天宫道教文化讲堂

2009年12月2日

序

《道德经》在道教中被尊称为《道德真经》，乃道祖太上老君于终南山古楼观应尹喜真人之请而撰写的不可朽著作，是道教的第一要典，为道教教理教义的宗本。道教中的道法自然、尊道贵德、清静无为、柔弱不爭、上善若水、返璞归真、长生久视等重要教义主张都来源于《道德经》。近两千年来，历代道教徒学道修真、济世度人，莫不潜心研习、领悟《道德经》主旨，或作注疏，或著宏论，畅阐经义，抒发心得，传扬大道，启迪后人。因此，《道德经》五千言，实为道教教义思想的源头活水，用之不尽，理化无穷，普教万方。

《道德经》不仅是道教的宝典，而且是人类文化史上的一部伟大的经典著作。它以恢宏的气势、深邃的智慧、富有诗意的语言，发天人精微之学，阐修身治国之理，给人以无穷的思想启迪。几千年来，思想家、政治家、文学家、宗教家、科学家乃至普通老百姓，纷纷从《道德经》中汲取智慧。一部《道德经》，在中华文明史上产生了重大而深远的影响。近代以来，《道德经》已被译成多种文字，在世界各国流行，为世界各国有识之士所重视。

今天，人类即将进入 21 世纪，但《道德经》并没有因时代的变易而失去价值，在现代社会中仍然闪烁着

智慧的光芒。生活在种种矛盾和困惑中的现代人，可以从《道德经》中得到启迪，感悟到许多至深的哲理。其中既有道法自然以维护宇宙和谐、促进人类持续发展的行为原则，又有尊道贵德的道德真谛；既有常道可道的真理学说，又有有无相生的辩证思想；既有上善若水的高尚情怀，又有柔弱不争的修养准绳；既有“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”的生活箴言，又有“拙其锐，解其纷，和其光，同其尘”的处世教导；既有“归根复命，深根固蒂”的养生之道，又有“见素抱朴，少私寡欲”的价值取向；既有“爱民治国”的韬略，又有“功成弗居”的胸襟。《道德经》就像是一个智慧宝库，其历史与现实的重大价值是难于尽言的，只有靠读者自己去体悟，并且学以致用。若世人都能从《道德经》中悟出一二，对人生、社会，乃至对人类的发展和进步都将产生积极的推动作用。而我们所要彰显的，也是《道德经》在现代文明中的价值。

今有清宁子以倾己之得所作《老子道德经通解》，注释简练，意解通畅。赖宗贤、詹石窗二位博士约我作序。道末学道不精，研习不勤，惶恐为之，以与十方同道共勉。

张继禹

1998年9月22日

（本文作者系中国道教协会常务副会长）

前言

老子是中国古代颇富理性思维的哲学家。他的思想主要反映在所著的《道德经》一书中。该书又名《老子》，系道家学派现存的开山之作，也是迄今为止被译成外文版本最多的中国古典著作。

老子姓李，名耳，字聃。楚国苦县历乡曲仁里人。春秋时期，老子任周朝史官。相传儒家圣人孔子至周曾向老子请教过古礼。后来，孔子十分感叹地对弟子们说：“我今天见老子，他就像龙一样啊！”这充分表现了孔子对老子的敬慕。

按有关史料记载，老子晚年因目睹周王朝之衰败，遂“去周隐居”。不久之后，老子准备西去流沙，以化异俗。到了函谷关的时候，因关令尹喜之请，而写下了千载传颂的五千言《道德经》。

作为道家学派的奠基性著作，《道德经》在中国历史上产生了深远影响。千百年间，为《道德经》作注者不计其数。早在战国时期，韩非子便写下《解老》、《喻老》篇。汉代以来，复有河上公的《老子章句》、严遵《老子注》、王弼《道德经注》、陆德明《老子音义》、成玄英《道德真经义疏》、陈景元《道德真经藏室纂微篇》、杜道坚《道德玄经原旨》、危大有《道德真经集义》、沈一贯《老子通》、王夫之《老子衍》、王念孙《老

子杂志》、马叙伦《老子校话》等注疏之作行世。在众多注疏作者队伍当中,既有号称“九五之尊”的皇帝,又有名垂千古的文人学士,即有哲学家、政治家、军事家,又有历史学家,甚至还有自然科学家。

纵观历史,我们可以发现一个十分有趣的现象,那就是朝代之兴往往伴随着《道德经》研讨热潮的高涨。中华民族历史上有“汉唐盛世”之称,这两个王朝代表了中国封建社会的鼎盛时期。而在这两大历史阶段中,《道德经》的研习得到了朝野上下的大力提倡。

汉代之初,许多大臣热心钻研《道德经》。像陈平、张良、盖公、曹参、吴公、王生、黄子、张释之、司马谈,皆治黄老道德之学,尤其是接替萧何为相国的曹参更倡导以黄老道术治国。一时间,形成了研习《道德经》的社会风气。汉文帝、汉景帝在这种文化背景的熏陶下,雅好道德之言,实行“黄老政治”,注意“与民休息”,安定人民生活,恢复和发展生产,遂促成了“文景之治”的社会繁荣。

唐代政治、军事、经济实力在当时世界上堪称一流水平。这样一个王朝对《道德经》研习的提倡比历史上任何朝代都来得自觉。开国之初,唐高祖李渊追认老子为其远祖,号召朝臣百姓研读《道德经》,他甚至还派遣道家学者远涉高丽国教授《道德经》。其后,李世民即位为太宗,诏称:“朕之本系,起自柱史。”他选择了老子《道德经》的“清静无为”思想作为治理天下的指导方针,起用道门高士魏征为相,崇尚“以静养民”的道家政治方略,造就了“贞观之治”稳定而繁荣

的社会局面,颇受史家所称道。盛唐之际,玄宗帝亲自注解《道德经》,颁示天下,诏令士庶家藏《老子》一本,置“崇玄学”博士,其生徒皆令习《道德经》等道门要典。由于唐玄宗的“崇道”文化政策的贯彻,研习《道德经》的浪潮更显波澜壮阔,而社会经济之繁荣亦达到了唐朝的鼎盛阶段。虽然,不能说盛唐的经济繁荣与倡导《道德经》的研习风气有必然联系,但恐怕也不能否认这种文化政治导向的重要作用。

汉、唐两朝是中国历史上综合国力居世界领先的时期,而斯时又均有浓厚的《道德经》研讨风气,这个历史现象本身就值得深思。

如果说“汉唐盛世”《道德经》研讨风气已经成为过去,那么,当今在商品大潮滚滚向前的社会中,人们对《道德经》的爱好和对其哲理的应用则是令人瞩目的。且不说文人们的学术研究,就是普通人中《道德经》之研习者也大有人在。尤其令人关注的是一批企业界人士积极探讨《道德经》的管理思想,并应用于生产实践中,获得了良好的效益。这表明,《道德经》的魅力是经久不衰的。

从某种意义上说,“道”是无“国界”的,当《道德经》随着国门的打开而走向世界的时候,它很快便受到了洋人的青睐。从政界要人到荣获诺贝尔奖的著名科学家,从经济管理专家到普通的“汉学”爱好者,都力图从《道德经》这部东方古老著作中获得精神滋养。人们不会忘记,前美国总统里根在一篇国情咨文中引用了《道德经》名句“治大国若烹小鲜”,遂使这一名句成为美国人津津乐道的哲理箴言。而以众多

发明著称的贝尔实验室负责人陈煜耀博士,就在其办公室里堂而皇之地挂着写有《道德经》警句“无为而治”的条幅,作为他的管理原则……

一部仅有五千言的古老著作,为什么能有如此众多的读者?为什么能够广泛渗透于科技文化的诸多领域?为什么能引起世人无穷的探索兴趣?原因是复杂的。但如果深入到《道德经》这座文化宫殿中细细观赏、思索,则其中的缘由是可以悟出一二的。

应该看到的是,生活于两千多年前的学问家老子并非有意识地创立某种学科。在他生活的那个年代里,学问是综合性的。所以,《道德经》一书也就具有广大的包容性。天文、地理、医学、养生、军事、历史、政治,所涉领域颇多。后代的研究者由于观察的角度不同,看到的价值也不一样。政治家看到的是治国方略,军事家看到的是用兵之道,企业家看到的是管理经验,养生家看到的是道法之术——凡此种种,见仁见智。人们注释、发挥、应用,遂造成了斑斓多姿的“道德经学”文化景观。

有关《道德经》这部著作的内容及其价值问题,前人已有不少研究。在这里,拟稍加强调的是养生、治国相统一的思想。作为杰出的智慧老人,《道德经》作者可谓历尽沧桑。丰富的阅历和史官特有的知识相结合,使他的笔下闪烁着睿智的生命火花,而中国传统的“天人合一”观念则启迪了他本就善于联想的思维。于是,当他谈论养生之道时,其背后则又暗示了治国的道理。他以哲学家的伟大胸怀拥抱广袤的宇宙,寻找着化生宇宙万物的本体——“道”,感悟了大

道的自然本性。他以“道”为尺度,来衡量人生和社会,往昔的生活经验和渊博知识遂被激活,这就造成了他用语的双关性和思维的象征性。因此,老子用于描述养生的那些意象也就同时蕴含了治国的义理;反过来看也如此。例如,第三十九章所谓:“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,侯王得一以为天下贞。”这里的“得一”是一种专心致志的境界。从养生的角度看,应使灵魂与肉体相守为一,而侯王依此法治国,便能使天下统一和谐,归于大正。这种身国相应共治的整体性观念是贯彻于《道德经》始终的。明白了这一点,就不难揭开《道德经》的思想奥秘。

对于《道德经》的理解,曾经出现过一些误会。像“无为”这个概念,过去有些人往往把它同“无所作为”等同起来,从而进一步将老子思想当作“消极”、“落后”的理论体系。殊不知老子明言“道常无为而无不为”。化生宇宙万物的常道以自然为法,它生养了万物却不占为己有,但它又是万有的归宗。用现代的哲学语言来说,所谓“无为”就是遵循客观规律。诸如此类的用语,我们应该从《道德经》的整体脉络上加以把握,方能明了其真谛。

作为一部在中华文化历史上产生深远影响的古老文献,《道德经》的思想是复杂的。我们不能断章取义,更不能以偏概全。今天,中华民族进入了一个新时代,正向现代化社会迈进。众所周知,社会的发展,不但是物质文明的进步,而且也是精神文明的进步。历史是不能割断的,尤其是一个民族的文化传统具有

极强的传承性,这就需要我们吸取和借鉴古代文化中一些有益的东西,加以推陈出新,为民族的文化建设服务。《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》明确指出要“重视出版传统文化精品和有价值的学术著作”。鉴于此,清宁子遂编撰《老子道德经通解》,试将老子《道德经》加以注释,对每章文意进行通说,目的是为了当今社会的各界人士在阅读《道德经》时有所帮助,从而正确理解自然,有益于我们生存环境的保护,有益于社会的和谐与进步。

“人生是一首歌,一首复杂的歌;宇宙更是一首歌,一首宏伟的歌。”要唱好人生之歌,就应感悟宇宙的主旋律。这个主旋律,老子在《道德经》中早已为我们作了描述,他以恢宏的气魄写道:“大音希声。”这是多么美妙的宇宙和谐境界!让我们进入《道德经》的宏伟文化殿堂,让我们融进宇宙大合唱的队伍中去!自然、淳朴、真诚、和谐的音符必将有益于人生!

清宁子

谨识于观复斋

岁次丙子八月丙辰



任颐《老子授经图》

目 录

总序	郭汉文 詹石窗 (一)
序	张继禹 (一)
前言	(一)

上篇 道 经

第一章	(二)
第二章	(五)
第三章	(七)
第四章	(九)
第五章	(十)
第六章	(十二)
第七章	(十五)
第八章	(十六)
第九章	(十八)
第十章	(二〇)
第十一章	(二二)
第十二章	(二三)
第十三章	(二五)
第十四章	(二六)