

我解《道德经》系列

张政民 著

老子的幸福

读老子快乐 知老子幸福

LAOZIDEXINGFU



读者出版传媒股份有限公司
敦煌文艺出版社





读老子快乐 知老子幸福

LAO ZI DE XING FU

老子的幸福



张政民 著



读者出版传媒股份有限公司

敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子的幸福 / 张政民著. --兰州 : 敦煌文艺出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5468-1427-8

I. ①老… II. ①张… III. ①老子—哲学思想—研究
IV. ①B223. 15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第044590号

老子的幸福

张政民 著

策划人: 王忠民

责任编辑: 王倩

装帧设计: 蔡志文

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址: (730030) 兰州市城关区读者大道568号

本社邮箱: dunhuangwenyi1958@163.com

本社博客 (新浪): <http://blog.sina.com.cn/lujiangsenlin>

本社微博 (新浪): <http://weibo.com/1614982974>

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

深圳市金豪毅彩色印刷有限公司印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 14.75 插页 2 字数 200千

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

印数: 1~3000

ISBN 978-7-5468-1427-8

定价: 30.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

LAOZIDEXINGFU



致读者

老子哲学是最朴实、最智慧、最圆满的生命幸福学体系。孔子曰：“老子犹龙也。”龙是“人法地、地法天、天法道、道法自然”之人，也是天下各族“和”文化的代表，是自由、自在、自主、自然、自强、自爱、自信、自尊、自立、自省、自律、自明、自谦、自觉、自足、自性的象征。毋庸置疑，龙的这些品质构成了人类幸福的大厦。

《道德经》既是智慧奇书，也是幸福全书。远的不说，近代、现当代的中华“大家”孙中山、毛泽东、邓小平、李政道、丁肇中、巴金、老舍、林语堂、李嘉诚等，无一例外都是老子智慧的信仰者、传播者、创造者和践行者。

当今“老子热”在欧美等发达国家再度兴起，《道德经》已成为发行量仅次于《圣经》的世界名著。美国《纽约时报》曾将《道德经》列为世界十大名著之一。英国科学家李·约瑟说，中国文化这棵参天大树的根在道家。鲁迅说，不读老子，不知中国文化。夏曾佑说，百家皆出于老子。胡适说，老子是中国哲学史上第一位真正的哲学家。不难看出，《道德经》像一剂古老的汤药，主治着人们的心灵疾患。当今天下，不论是学生还是老人，不论是穷人还是富人，不懂老子就不知无上智慧，更谈不上无上觉悟，更品味不了幸福的醇厚滋味。为了自己的幸福，为了亲人的幸福，为了天下人的幸福，请和老子聊聊！

序

人是最复杂的感情动物，也是最脆弱的生命单元。从可考证的年代起，人们就把避灾趋利和追求幸福作为天下人不朽的目标以及探知究竟与寻觅良方。迄今为止，不论哲学的、神学的、玄学的，还是科学的、心理学的、社会学的、生物学的，甚至幸福学角度探求这古老、又现实和永不过时的学说，不计其数。一些宗教的、社会的，以及个人的实践更是如火如荼。然而，幸福作为每个人信奉的终极目标，当我们遵照思想家们关于“幸福就是快乐”的主张不懈追求的时候，时常会感到无聊；当我们依据众人所奉行的“幸福就是满足”的逻辑不断获取的时候，事实上物欲文明已成为压抑、扭曲，甚至异化、奴化人性的苦果；当我们遵从先哲们关于“幸福就是有德性生活”的论断通过崇敬圣贤、提升自己的时候，迷信和崇拜往往会成为他人痛苦的魔咒；当我们信仰上帝，放下今生，幸福来世的时候，虽会有精神解脱的愉悦，但一些迷失自己的人，常会给自己和人类埋下更加不幸的祸患。那么，幸福是什么？为什么一代又一代、一个又一个思想受困惑、精神受折磨、身体受煎熬的人，都在苦苦寻觅而不可得？更有甚者，走上邪路，永不可归呢！其实幸福很简单。早在两千五百多年前，我们的老祖宗，被孔子赞为“龙”的伟大哲学家老子，已在其所著的《道德经》中将这个道理说清楚了。尽管他有“吾言甚易知，甚易行；而人莫之能知，莫之能行”的感叹和提示，但时至今日，又有谁能知？又有谁能行呢？全天下“莫能知，莫能行”的原因颇多。今天仅从认知的方面去解读，也许与《道德经》“正言若反”的哲学思维，以及简约的文言文表述有关吧！三十多年前，我作为一名刚踏入社会的青年初读《道德经》，也是只见智慧不识幸福！

等能品出一点点幸福味道的时候，也是又过了十余年。就在我忽然发现《道德经》其实是一部完整揭示幸福之道的幸福宝典时，使我研读它的兴趣一发不可收。闲暇的时候，试着从幸福的视角解读能读到的各种版本的老子《道德经》，越读越感到它通俗易懂了；也试着用老子的哲学和生命智慧，去理解幸福的内涵、幸福的规律、幸福的方法，也有了一些心得。当我把“快乐的人不一定幸福，但幸福的人一定会收获有意义的快乐”、“满足的人不一定幸福，幸福的人不一定满足，但幸福的人一定是知足的”、“有德性的人不一定幸福，但幸福的人一定过着有德性的身心愉悦的生活”等现象进行抽象概括幸福的时候，将其与老子之道所理解的“幸福”，即“幸福是指人们在追求满足的过程中，个人所能收获到的身心和谐之报酬与其内心欲望之比所体验出的生命与精神愉悦的感受”相比较，竟然无比契合，无不开心。这些看法，曾同朋友、家人聊天的时候，兴至而谈，往往会引起共鸣。五六年前，我就有了系统整理一下的想法，但总是以“忙”推脱，无暇顾及。凡事都讲机缘，这次到中央党校来学习，给了我把这些心得写出来的机会。谨记此事，敬请读者指教！也希望此书能帮大家找到幸福和快乐的钥匙！并期望大家将幸福的体验传递给那些更需要快乐感染的人，直达快乐他人，幸福自己的彼岸！

张政民

2013年10月北京草成

2014年10月上海定稿

目 录

CONTENTS

- 001 第一章 道者幸福之门也
- 004 第二章 幸福不仅仅是至善至美，更是乐与苦的对立统一
- 007 第三章 “为无为”是幸福的方法
- 010 第四章 用自然营养的幸福心力是用之不竭的
- 013 第五章 “守中”始终是给力幸福的风箱
- 015 第六章 爱是幸福的永恒主题
- 017 第七章 无私是通向个人幸福的大道
- 019 第八章 人格合于道的人幸福无忧
- 022 第九章 满足自己又战胜自己的人幸福
- 024 第十章 幸福是有德性的身心愉悦的生活
- 027 第十一章 “有”与“无”乃幸福的辩证法
- 030 第十二章 贪婪和贪欲是灭天性、害幸福的毒药
- 033 第十三章 身体是幸福的本钱
- 036 第十四章 幸福的真理在于认识道与自然道相符合
- 039 第十五章 幸福之人具有良好的人格修养和定力功夫
- 042 第十六章 笃守天道者幸福无灾
- 045 第十七章 我的幸福我做主
- 048 第十八章 行大道者幸福
- 051 第十九章 “见素”、“少私”、“绝学”是获取幸福的专属路径
- 054 第二十章 幸福在于守住内心的淳朴
- 057 第二十一章 幸福的本质从“道”认识
- 060 第二十二章 “抱一”的幸福哲学

- 063 第二十三章 诚信是社会幸福的基石
- 066 第二十四章 被人厌恶的人能幸福吗
- 068 第二十五章 幸福的秘密
- 071 第二十六章 在幸福体验中要充分发挥“重”与“静”的主导作用
- 073 第二十七章 有道的大爱是幸福之精髓
- 076 第二十八章 带来幸福的制度不会割裂社会，仅使人们“各随其性”而已
- 079 第二十九章 统治者不用悖人心的手段破坏人民自然无忧的幸福生活
- 081 第三十章 和平是幸福的前提
- 084 第三十一章 战争是幸福的杀手
- 087 第三十二章 坚守淳朴公心者幸福
- 090 第三十三章 找到自然本我的人幸福长久
- 093 第三十四章 成就幸福的艺术在于正确处理好“小我”与“大我”的关系
- 095 第三十五章 天下人都归向幸福太平生活的要妙
- 098 第三十六章 降低谋求幸福的刚性成本才称为“微明”
- 101 第三十七章 戒不道之欲天下将安定幸福
- 104 第三十八章 离心离德的形式主义是危及幸福的祸首
- 107 第三十九章 人得一者幸福
- 110 第四十章 幸福源于有，更源于无
- 112 第四十一章 幸福实践从辅助万物做起
- 115 第四十二章 “太和”就是幸福和谐的好状态
- 118 第四十三章 至柔的自由是幸福的最高境界
- 121 第四十四章 生命是幸福的核心
- 124 第四十五章 条条大路通幸福
- 126 第四十六章 去贪欲是铲除一切罪恶、祸患、危险和痛苦的根本
- 128 第四十七章 幸福需要冷思考
- 130 第四十八章 为学为道为我们画出了一条追求幸福的实线

- 133 第四十九章 幸福就像孩童一样天真淳朴
- 136 第五十章 幸福的最大“死地”是我们自己
- 139 第五十一章 生命生长的过程与人类幸福的过程是一致的
- 142 第五十二章 行大孝者终生没有危险
- 145 第五十三章 劳动创造永远是幸福的唯一源泉
- 147 第五十四章 修道行德幸福天下
- 150 第五十五章 赤子是幸福的灵魂
- 153 第五十六章 幸福的智慧是玄同
- 156 第五十七章 公正治国是社会幸福的保障
- 159 第五十八章 祸患与幸福相依
- 162 第五十九章 吝惜万物是建设幸福天下的根本
- 165 第六十章 把幸福功德都归于人民
- 167 第六十一章 幸福就是各得所欲
- 170 第六十二章 送你尊贵大礼不如教你快乐大法
- 173 第六十三章 品味幸福从“无”开始
- 176 第六十四章 人生怎样才能夯实幸福的基础
- 179 第六十五章 不以智治国是国家之福
- 182 第六十六章 一切为了人民的幸福
- 185 第六十七章 幸福有三宝
- 188 第六十八章 德才兼备是为天下人谋幸福的基本能力
- 191 第六十九章 化悲哀为幸福
- 194 第七十章 内心完美如玉者幸福
- 197 第七十一章 知知正行者不病
- 199 第七十二章 调和阶级矛盾永远是构建幸福政治的核心
- 202 第七十三章 自觉养成“不争而善胜”的幸福能力
- 205 第七十四章 幸福不能成为过度贪欲和杀戮的牺牲品
- 208 第七十五章 革命与幸福
- 210 第七十六章 柔弱处上，生生不息
- 213 第七十七章 唯有调和“天之道”与“人之道”的矛盾才能实现天

下幸福

- 216 第七十八章 国家领袖有担当是天下之大幸
- 219 第七十九章 依契约和解矛盾是化解民怨而不留后遗症的最好方法
- 222 第八十章 理想中的幸福国
- 225 第八十一章 检验幸福真实与否的简易标准
- 228 后 记
- 229 致读者

第一章 道者幸福之门也

道可道^①，非常道；
名可名^②，非常名。
无^③名天地之始；有名万物之母。
故常无欲^④，以观其妙；
常有欲，以观其徼。
此两者同出而异名^⑤，同谓之玄^⑥。
玄之又玄，众妙^⑦之门。

〔老子幸福解〕

❖ 译文：

道是可以描述和把握的，但“可道之道”并非完全等同于自然本真之恒道；

道名也是可以命名的，但“可名之名”并非完全等同于道法自然之恒名。

无，称开天辟地的元始。有，称孕育万物的本原。

因此，从常无欲中体验道无名无形的究竟奥妙；

从本有欲中感受道有名有形的真实边界。

这无、有两者，同出于道而名称不同，都可称为道的渊源。

渊源中又有渊源，揭示了宇宙万物的奥妙。

❖ 注解：

①道可道：第一个“道”是名词，是常道，是指自然宇宙的本原、实质及规律。它是存在于自然和万物之中最初本来如此、又顺应如此的东西，是构成宇宙万物的元



素（物质）、元因（基因）、元神（思维）的有机统一体。它包括万物天然的本性及规律、物质客观的本性及规律、社会矛盾的本性及规律、人类自然的本性及规律等。它是构成宇宙的实体和推动万物变化的动力；它是影响人类命运的根本规律；它是指导人们去灾免祸和追求幸福的根本大法。第二个“道”，是动词，是用言语说出来的“道”。

②名可名：第一个“名”是“道”在我们认识或意识中的客观反映，与物质之“道”同出而异名，是意识之“道”。第二个“名”是概念化、语言化的“道”。

③无与有：无，指空间，是无限小的物质，是“有”的本原。有，指实体，是无限大的物质，是万物的本原。

④无欲与有欲：无欲，指没有排他性的需求。有欲，指具有排他性的欲望。

⑤同出而异名：指无与有，或道与名。

⑥玄：渊源。如自然的本无、哲理的本原、事理的本质、生理的本性、心理的本真等。玄之又玄，指在渊源中揭示渊源等，如元素中又有元素、元因中又有元因、元神中又有元神，变化中又有变化……

⑦妙：奥妙。徼：边际、边界。

〔老子幸福道〕

什么是幸福？幸福是指人们在追求需求满足的过程中，个人所能收获到的身心和谐之报酬与其内心欲望之比所体验出的生命与精神愉悦的感受。道作为自然界阴阳运动变化的总规律和总根源，作为指导人们追求真理和价值的大智慧，是我们理解幸福、获得幸福、感受幸福、创造幸福、享受幸福的总开关。作为道之子或行道所追求的终极目标——“幸福”，与道一样是可以描述和把握的。但可以用语言、用指标量化的幸福，不是本真的幸福。幸福作为一种主观的心理体验，有心态快乐和行运安乐的双重内涵。自古以来，我们每个人都在“趋利避害”的天性驱使下，不断追求“身体无痛苦和精神无烦恼”的生命价值，故“幸福”是我们生命快乐的体验。凡此种种，人们总是把自己生命和精神处于在一个快乐的好状态概括和命名为“幸福”，但这一概括和命名也是不够全面的。幸福不仅仅是快乐，这只是人性肯定的一个方面，它还应有圆满、意义等很多无尽的内容。客观地讲，在这个世界上有了人才有幸福，幸

福是变化的，幸福是发展的，幸福是长久的，但从来都没有永恒的幸福。幸福永远在路上。我们可以不断地追求幸福，但不能执迷于所谓的“幸福”。凡执迷“幸福”者痛苦也。“幸福”无名，是我们创造幸福的开始，“幸福”有名，就要把持住幸福的根本。那么，我们怎样才能获得幸福呢？一方面，常用自然无欲的心态体验世界的奥妙，也就是从少私寡欲的“无欲”心态出发，用“无”的心力，去体验精神自由、心灵解放和需求满足之快感；一方面，从人本有欲的本能出发，在“有欲”边界“微”的限定下，用“有”的能力，去追求身体健康、灵魂安宁、生命快乐和需要满足之喜悦。更重要的要从遵循自然规律出发，建立人们满足个人自私自利与众人共存共利的生态平衡、利益统一的关系，以实现个人幸福与社会幸福的互促共荣。所以，人的幸福必须建立在符合“道”的条件之下。如人类的物质需求不能超过自然和社会所能承受的边界；我们不能把“常无欲”绝对化为“零”，若化为“零”，幸福也将失去意义。因此，幸福就是对人性无欲需求、人“本有欲”需要的满足，是人们要过有自性和德性的生活，是人们的精神需求至“妙”和物质需要至“微”相统一与“常无欲”和“常有欲”的欲望相统一之心态比较的亲身体验。悟道者幸福。我们如果用“道”的精髓进一步理解幸福，就会发现“幸福”和“道”一样，是阴阳一体的虚中有实、实中有虚的自然心物。幸，吉也，可引申为幸运、幸存、幸免、幸会、幸得、幸甚……福，安康富贵寿考也，可引申为得乐、得利、得益、得意、得见、得用、得道，免灾、免祸、免负……幸为阳、为心、为常无欲、为“无”、为乾、为自强不息；福为阴、为身、为常有欲，为“有”、为坤，为厚德载物。可见精神追求要天天向上，物质追求要顺应自然，对不排他的需求尽情享受，对排他的需要降格以求；对自己能及之事努力为之，对自己不能支配之事顺其自然。幸福可归结为身心健康、身心和谐、身心愉悦和天人合顺的报酬。“无”、“有”构成道，也让我们体验了幸福，这两者，同一来源而名称不同，均可以称为幸福的缘由，追本溯源，“道”为我们打开了幸福之门。



第二章 幸福不仅仅是至善至美，更是乐与苦的对立统一

天下皆知^①美之为美^②，斯恶已；
皆知善之为善，斯不善已。
故有无相^③生，难易相成，
长短相较，高下相倾，
音声相和，前后相随，恒也。
是以圣人^④处无为^⑤之事^⑥，行不言之教；
万物作焉而不辞，
生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。
夫唯弗居，是以不去。

〔老子幸福解〕

❖ 译文：

天下人都知道美之所以为美，那是由于有丑陋的存在。
天下人都知道善之所以为善，那是因为有恶的存在。
所以，有和无相对而生，难与易相辅相成，
长与短相互显现，高与下互相充实，
音同声合鸣至和，前与后相互跟随，这是永恒的现象。
因此，有道的人凡事遵循自然规律办事，实行不发号施令的德政教化。

任万物自然生长，顺应无为而不加干涉；

生长万物而不据为己有，作育万物而不自恃己能，成就万物而不自居有功。

正因他不居其功，所以他的功绩不会失去。

※注解：

①知：认识。为：实践。恶：丑，与美相对立。不善：恶，与善相对立。

②美与丑、善与恶、有与无、难与易、长与短、高与下、音与声、先与后，这些对立面都是相互依存、相互联系、相互作用的关系，也就是对立而存在、对立而转化、对立而统一的关系，它初步揭示了一切事物发展变化的对立统一规律。

③相：相互、对立，自然界的一切事物都是相对的，即对立而存在（相生相存）、对立而转化（相辅相成）、对立而统一（相成相和）。

④圣人：指有道的人，也就是能坚守自然本无、懂得哲理本原、明白事理本质、柔和生理本性、舒平心理本真的人。

⑤无为：不是无所作为，而是顺应自然。从本体论上讲，倡导凡事都要遵循自然规律，如遵循事物对立统一规律，按照朴素辩证法原理，主动采取合“道”的行为，促进人与社会、人与自然的和谐发展。这个自然而然的和谐发展是不违背客观规律的、合人性的和可持续发展的。从方法论上讲，我们积极采用顺应自然规律的手段，解决困扰人们身心发展诸多矛盾的方法。

⑥圣人处无为之事：有道的人顺应自然规律行事，他无所不为。

〔老子幸福道〕

人性是由生理、心理、伦理三个方面构成的，人们在追求至善至美的幸福生活时，用不同的标准去衡量别人和自己的行为所产生的美与丑、善与恶的结果是不同的。只有当我们认为的至善至美的生活并不与人性相违背时，这样的快乐生活才叫幸福，这时让我们认识和破除伪“善”、伪“美”就显得至关重要。然而，美与丑、善与恶是一体的，也是相对的，它们同“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾、音声相和、前后相随”一样，是相对立、相依存、相转化的。这样，幸福不仅仅是至善至美的快乐、高兴、愉悦、欢喜，也可表现为更有意义的吃苦、磨难、愤慨、痛快等。换一个角度讲，主动地吃苦，叫幸福；被动的幸福，叫痛苦。在现实生活中，我们很难想象一个无所事事、养尊处优或者衣来伸手、饭来张口的人，如何能体验到幸福的美好滋味；也可以说，一个心怀正念的人，他能吃多大的苦，就一定能获得多大的幸福。再进一



步讲，幸福和痛苦是相生、相成、相形、相倾、相和、相随的对立统一关系。总之，这世界上就没有绝对的幸福。

当我们深刻认识到“幸福”的这一本质特性后，又如何效法有道的圣人去追求至善至美的幸福生活呢？我们应该以顺应自然的态度，安守自然的本分，依照自然发展的规律，完善自己的内心世界，解脱影响身心自由的束缚。我们更应该从认识规律、敬畏规律、遵从规律、顺应规律出发，用心悟道，用事效道，用劳苦创造善，用善行塑造美，用无言的教诲引领幸福生活。任凭万物各依其性、自然生长，随性而作，自由发展。因此，只要我们摒弃了自私和贪婪，与道融为一体，与自然同行，自觉进入自然而然、自由自在的忘我境地，一切烦恼和痛苦可以自我解脱，幸福也就不会失去。