

人文大讲堂

# 道学二十讲

老子的人生智慧

葛荣晋 著

 中国人民大学出版社

# 道学二十讲

老子的人生智慧

葛荣晋 著

人文大讲堂

中国人民大学出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

道学二十讲：老子的人生智慧/葛荣晋著. —北京：中国人民大学出版社，2015.9

(人文大讲堂)

ISBN 978-7-300-21951-6

I. ①道… II. ①葛… III. ①老子-人生哲学-通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226895 号

人文大讲堂

### 道学二十讲：老子的人生智慧

葛荣晋 著

Daoxue Ershijiang: Laozi de Rensheng Zhihui

---

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	<a href="http://www.crup.com.cn">http://www.crup.com.cn</a>		
	<a href="http://www.ttrnet.com">http://www.ttrnet.com</a> (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
规 格	148 mm×210 mm	32 开本	版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 张	9.5 插页 2		印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
字 数	225 000		定 价 38.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

# 目 录

## 第一讲 回归《道德经》(上)

- 外国人眼中的《道德经》 ..... 1
- 一 时代呼唤《道德经》回归 ..... 1
- 二 《道德经》与治国之道 ..... 4
- 三 《道德经》与经济发展 ..... 6
- 四 《道德经》与“道商”文化 ..... 8
- 五 《道德经》与科学技术 ..... 9
- 六 《道德经》与世界哲学 ..... 13
- 七 《道德经》与人生真谛 ..... 16

## 第二讲 回归《道德经》(下)

- 中国人眼中的《道德经》 ..... 18
- 一 《道德经》与和谐社会 ..... 19
- 二 《道德经》与现代“道商” ..... 22
- 三 《道德经》与潇洒人生 ..... 28

## 第三讲 “上善若水”与理想人格 ..... 30

- 一 “善利社会”而不“争私利” ..... 31
- 二 以“居下流”为“善地” ..... 34

三	心境如渊的清静心态 .....	36
四	做“仁商”而不做“狼商” .....	39
五	诚信是安身立命之本 .....	41
六	“治大国若烹小鲜” .....	43
七	做事要遵循“因势随形”原则 .....	44
八	做人应做到“动静有时” .....	46
第四讲	“逍遥游”与人生境界 .....	49
一	“游方之内”的有限自由 .....	50
二	“游方之外”的绝对自由 .....	54
三	通往“逍遥游”的“坐忘”之路 .....	57
第五讲	“上德若谷”与和谐人生 .....	68
一	“无弃人，无弃物” .....	69
二	败莫败于不自知 .....	78
三	宽容他人也是善待自己 .....	82
四	“宠辱不惊” .....	86
第六讲	“光而不耀”与低调做人 .....	94
一	“光而不耀” .....	94
二	低调做人 .....	99
三	高调做事 .....	105
第七讲	“人生三关”与潇洒人生 .....	109
一	“身重于物”的生命观 .....	109
二	“少私寡欲”的情欲观 .....	112
三	“以死为乐”的生死观 .....	114
第八讲	道家智慧与成功人生 .....	119
一	解读张良“忍之术”的秘诀 .....	119
二	道家的“不言之教” .....	124

第九讲 道学智慧与快乐人生	
——葛洪的心灵养生论 .....	130
一 养生是一种人生价值选择 .....	130
二 “养身”是一种“减法哲学” .....	133
三 “养心”是一种“加法哲学” .....	136
第十讲 “为而不争”与“舍得之道” .....	140
一 “为而不争” .....	140
二 “舍得”是一种人生价值选择 .....	142
三 “舍得”是一种成功之道 .....	146
四 “舍得”也是一种老板哲学 .....	150
第十一讲 “柔弱胜刚强”与人生谋略 .....	155
一 “柔弱胜刚强”是一种人生智慧 .....	156
二 “柔弱胜刚强”也是一种人生谋略 .....	162
三 弱势企业如何变成强势企业 .....	175
第十二讲 “方而不割”与“方圆之道” .....	184
一 做人要圆，做事要方 .....	185
二 “内方外圆”的圆通境界 .....	190
三 胡雪岩的“方圆人生” .....	193
第十三讲 “大智若愚”与糊涂哲学 .....	201
一 “君子盛德，容貌若愚” .....	201
二 小事糊涂，大事不糊涂 .....	204
三 难得糊涂 .....	206
四 “大智若愚”是一种高明的处世之道 .....	212
第十四讲 “道法自然”与环境保护 .....	215
一 “道法自然”的生态价值 .....	215
二 “道法自然”的两层含义 .....	217

第十五讲	“治人事天莫若嗇”与崇尚简单生活	221
一	“治人事天莫若嗇”是一种生态环保思想	221
二	“崇尚简单生活”是一种幸福快乐的美德	224
三	“崇尚简单生活”是一种绿色生活	227
第十六讲	道家哲学智慧与科学技术发展(上)	232
一	“道”的智慧与当代物理学发展	232
二	“崇尚自然”与“有机建筑”理论	239
第十七讲	道家哲学智慧与科学技术发展(下)	243
一	“道法自然”与“自然农法”	243
二	道家哲学与现代医学模式的转型	249
第十八讲	“自胜者强”与管理者的“无为”	
	品格	263
一	“四不”美德	264
二	“三宝”之说	264
第十九讲	“无为而治”与现代企业管理	269
一	“无为而治”的含义	269
二	“无为而治”管理的三层意义	270
三	“有为”与“无为”	275
第二十讲	“无为而治”是管理的最高境界	277
一	“侮之”管理境界	277
二	“畏之”管理境界	279
三	“亲而誉之”管理境界	282
四	“不知有之”最高管理境界	286
附录	《道家文化与现代文明》引论	290

# 第一讲 回归《道德经》(上)

——外国人眼中的《道德经》

## 一 时代呼唤《道德经》回归

20世纪,人类在科学技术和物质财富上虽然取得了突飞猛进的发展,但是也造成了生态环境、价值迷惘和心灵污染三大危机。生态危机、资源枯竭、气候异常、艾滋病、疯牛病和人口的恶性膨胀等现状,严重地威胁着人类的生存和发展;世界范围内的军备竞赛、生化武器、核武器、战争频发;各国屡见不鲜的贪污腐败、毒品走私、恐怖犯罪、金融诈骗、唯利是图等丑恶现象以及弱肉强食的社会达尔文主义,使人类普遍缺乏安全感;工业化、城市化的发展,极大地削弱了人的独立人格,将个体的人禁锢到群体的机械化的程序之中,使人完全失去了诗情画意的田园生活;紧张的社会竞争和复杂的人际关系,畸形人格和道德沦丧,使人们身心交瘁,幸福感和快乐感极度下降等。这些都是21世纪全人类必须解决的社会问题。

面对这些社会问题,人类不能不对西方文明的弊病进行反思,开始从东方文化,特别是道学中去寻求一种哲学智慧,解决



这些现实的社会问题。1959年，英国剑桥大学查尔斯·斯诺就发现西方文化中“科学的”要素和“人文的”要素的相互分裂和对抗造成了社会危机。这种社会危机使人类不能对“过去”作出正确判断，不能对“现在”作出合理解释，也不能对“未来”作出有效预测，从而丧失了整体的文化观。西方某些科学家终于发现：西方机械论的主客二分法、物理还原、静态分析法和孤立实证等形而上思维模式日益陈旧过时，他们不得不开始从东方道学文化中寻找人类生存和发展的新出路。

从17世纪开始，《道德经》进入西方世界后，老子及其《道德经》逐渐地引起了西方人的兴趣，并产生了广泛的社会影响。特别是20世纪80年代以来，随着中国的改革开放和国际地位的提高，在弘扬东方传统文化的热潮中，《道德经》一书引起了外国人的普遍关注和推崇。老子及其道家对和谐自然、和谐社会、和谐生命的关注，更为全世界的人所瞩目。美国著名科学史家乔治·萨尔顿在题为“东方和西方”的演讲中预言：文明最早开始于东方，西方人应该警惕，以免过分骄傲以致忘记了他们的成熟思想的东方起源，新的启示可能还会出现，而这一新启示一定会来自东方。美国学者迈克尔·哈特在老子选入《历史上最有影响的100人》后的评语是：“假如老子的确是《道德经》的作者，那么他的影响确实很大。这本书虽然不到六千字，却包含着许多精神食粮。在西方，《道德经》比孔子或任何儒家的作品更流行。”美国科学家威尔·杜兰在其《世界文明历史》中指出：“或许除了《道德经》外，我们要将焚毁所有的书籍……老子是孔子之前最伟大的哲学家。《道德经》出自何人手笔，倒是次要的问题，最重要的乃是它所蕴含的思想，在思想史中，它的确可以称得上是最迷人的一部奇书。”

人类经过两次世界大战后，面对满目疮痍、颓败不堪、精神

悲观的世界，他们在痛苦中终于发现：最好的拯救良方莫过于一位东方哲人老子和他的《道德经》。在1996年8月召开的“北京道家文化国际研讨会”上，荷兰莱顿大学教授施舟人说：“道家文化不同于西方文化。这对西方文化来说，是一个不可多得的、能使西方文化得以更新的动力和活力的源泉。”美国学者蒲克明曾预言《道德经》是未来大同世界家喻户晓的一部书，他说：“当人类隔阂泯除，四海成为一家时，《道德经》将是一本家喻户晓的书。”美国哈佛大学教授约翰·高在谈到这本书时说：“（《道德经》）许多年来，一直是我的床头伴侣。其意义永无穷尽，通常也是不可思议的。例如，当我研究心理学时，它是一本有价值的关于人类行为的教科书。作为一个研究组织机构的专业人员，我从这本书学到了许多有关政治和领导的知识。我把它作为最喜爱的礼物送给企业家和高级经理的朋友们。这本书道出了一切。”

《中国文物报》2002年7月5日报道：老子仅凭五千余言的《道德经》，被美国《纽约时报》列为全世界古代十大作家之首。从1870年第一部德文译本以来，《道德经》的德文译本多达82种，研究老子思想的专著也多达700余部。据赵毅衡先生统计，“自1886年到1924年，光《道德经》英译本就有16种之多，而从20年代到60年代，有40多种英译本”。1963年，美籍华人学者陈荣捷先生在《老子之道》中指出：“《道德经》已44次被译成英文，特别是过去二十年里（1943—1963），几乎每隔一年都有一种新译本出现。”1977年，美籍华人学者林振述在《老子〈道德经〉及王弼注英译本》序言中指出：《道德经》各种外文译本已有70种至80种之多，而且是世界上每一种语言就至少有一种译本。据河南省社科院丁巍先生不完全统计，目前已有英译本《道德经》182种。据联合国教科文组织统计，在各国，被译成外国文字发行量最大的世界文化名著，除了西方的《圣经》

以外，就是东方的《道德经》。

《道德经》之所以受到世人如此重视，被给予如此高的评价，因为它是人类最古老的、最系统的一部“大成智慧学”。道学是一种以“自然无为”为核心价值、以“反者道之动”为思维方法、以构建“逍遥游”人生境界为目标的文化。它充分地体现了人类文明的最高哲学智慧。道学文化具有最高的超越性和最大的包容性，道学文化也是一种具有超前意识的智慧宝库。道学的哲学智慧不仅能反观人类乃至宇宙创生之初的过去，而且也能预见和创造人类乃至整个宇宙的未来。道学文化将科学精神与人文精神重新融汇为一体，打通科学、哲学、宗教、文学、艺术、社会伦理之间的壁垒，填平自然科学和人文学科之间的鸿沟，将人类创造的所有知识变成一门“大成智慧学”。

道家哲学虽是中国古老的传统文化，但它在当代科学研究中的理论价值与使用价值，越来越重要。正如德国人尤利斯·噶尔在1910年写的《老子的书——来自最高生命的至善教诲》中所说：“也许是老子的那个时代没有人真正理解老子，或许真正认识老子的时代至今还没有到来。老子已不再是一个人，不再是一个名字了。老子，他是推动未来的能动力量，他比任何现代的都更加具有现代意义，他比任何生命……都更具有生命的活力。”

从上述西方人关于东西方文化转型的论述中，我们可以预言：21世纪将是寻找老子、回归《道德经》的时代。

## 二 《道德经》与治国之道

中国古代发展史特别是汉代的“文景之治”、唐初的“贞观之治”等，证明《道德经》是一本“救世书”。当人类步入21世

纪，人们面对着市场自由经济和全球一体化所带来的错综复杂的社会矛盾，要想构建“和谐心灵”、“和谐家庭”、“和谐社会”和“和谐世界”，就必须善于从老子《道德经》中寻找治国救世的政治智慧。

德国前总理施罗德针对现代德国人的思想困惑，曾在电视上大声呼吁：每个德国家庭应买一本中国的《道德经》，以帮助解决人们的这些困惑。

1987年，美国总统里根在国情咨文中，引用了《道德经》六十章中“治大国若烹小鲜”的名言，以治理困境中的美国。他在任美国总统期间，以《道德经》的智慧迅速地扭转了美国经济乃至国运的颓势，降低了一度高达两位数的通货膨胀，使美国经济出现了朝鲜战争以来最高的增长率。因此，里根先生不仅赢得了“美国最伟大的总统”的赞誉，而且也引发了美国人民对老子及道学的浓厚兴趣。

2010年6月19日，俄罗斯总统梅德韦杰夫，向出席圣彼得堡国际经济论坛的与会者建议：“遵循中国古代伟大哲学家和思想家老子的教诲，来应对世界金融危机。”按照梅德韦杰夫的说法，“如果我们遵循中国哲学家的遗训，我认为，我们能够找到平衡点，并成功走出这场巨大的危机”。当天早晨，在网上翻阅《道德经》时，他又看到了老子《道德经》四十四章中的一段话：“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。”梅德韦杰夫认为在当今世界，《道德经》是人类驶出社会经济发展迷途的指明灯。

联合国秘书长潘基文先生极力推崇老子的《道德经》，一再强调在其工作中要运用老子的道学大智慧。他根据老子“以柔克刚”的理念，按照“低调、温和、照顾面子、幕后斡旋”的行事风格，成功获得连任，得到一个“泥鳅秘书长”的绰号。据联合

国官方网站消息，联合国大会 2011 年 6 月 21 日通过决议，任命潘基文连任联合国秘书长，第二个任期自 2012 年 1 月 1 日起，至 2016 年 12 月 31 日止。潘基文在随后发表的就职演说中，对会员国的信任和支持表示感谢，承诺将秉承《联合国宪章》中的神圣原则，加强伙伴关系，共同致力于应对全球挑战，使联合国更好地为世界人民服务。潘基文表示：作为秘书长，他将在会员国之间、联合国系统内部以及联合国与诸多国际伙伴之间，发挥一个协调员和建桥者的作用。他援引中国古代哲学家老子“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争”的哲学名言，强调要把这种不朽的政治智慧应用到实际工作中，在“百家争鸣”的气氛中，努力找到行动上的统一性。

### 三 《道德经》与经济发展

德国社会学家马克斯·韦伯在《儒教与道教》一书中，指出：“在中国历史上，每当道家（道教）思想被认可的时期（例如唐初），经济的发展是较好的，社会是丰衣足食的。道家重生，不仅体现在看重个体生命，也体现在看重社会整体的生计发展。”

老子的《道德经》不仅在古代社会推动着农耕经济的发展，不断地提高人们的物质生活水平，即使在当今经济自由市场里，仍有着重要的指导意义。

英国当代哲学家克拉克说过：“现代经济自由市场的原理，就是源自《老子》的无为而治。”他还进一步认为：“道家在西方的发展，可能与佛教、印度教不同，它不会表现为宗教运动，而会体现为挑战过头的启蒙理性精神、非此即彼的简单化思维原则，提供新话语、新洞识、新范式，影响西方人的思维方式以及

个人选择与生活方式，替代唯物主义与彼岸宗教信仰，并引导我们树立生态化精神的态度，有助于西方人灵肉二元论的克服和整体精神状态的转变。道家治疗性的哲学对西方人有关真理观、自我、性别认同等反思有积极作用，对诊治西方虚无主义的顽症具有显著疗效。因此，一般性地对西方反思启蒙的后现代计划有着重要意义。”

英国学者 J. M. 霍布森在他的《西方文明的东方来源》一书中，指出：“魁奈思想当中有很多概念受惠于中国的政治经济学概念，而其中最重要的是把‘无为’概念译成法文的‘laissez-faire’（自由放任）。”

美国研究中国经济的专家、卡托研究所副总裁邓正莱，在 1998 年发表的《中国的前程：市场社会主义还是市场道家？》一文中，指出：“中国的前程，在于通过信奉和拓展老子的天道思想而回到本国的自由传统。《道德经》就是中国的自由宪章。老子关于天道、自由与无为的思想，跟亚当·斯密的一样，既是道德的，也是实用的。说它是道德的，是因为它建立在美德基础上；说它是实用的，因为它能导向繁荣。按照天道所演化的秩序，就是哈耶克所阐发的那种自发秩序。中国的出路，是通过缩小政府的规模、扩展市场的规模，走向天道自由主义政治秩序。我认为这个答案，就是天道自由主义。”

1999 年诺贝尔奖得主、加裔美籍教授罗伯特·蒙代尔先生，他享有“欧元之父”的称号。他说：“中国人相信的是‘道’，这种道教的思想，实际上在中国的三种主要的思想流派中都存在。道是宇宙运行的方式，是自然的规律，是一种统一的和自发的行动。世界万物和每一种变化，都有它内在的必然性，都是部分的协同的合作来促进一个整体。”他充分地肯定了老子道学思想的理论价值。

#### 四 《道德经》与“道商”文化

中国改革开放以来，经济快速发展，国际地位不断提高，这使西方商人逐渐认识到《道德经》在市场经济中的重要作用，并悄然地出现了一个令人瞩目的经济文化群体“道商”。所谓“道商”，就是以道学的人生价值观、辩证思维和哲学智慧从事企业的经营管理、走向成功的商人和管理学家。

当代世界具有卓越影响力的企业家、法国阿尔斯通总裁安南·博格先生公开声称：“在中国做生意，要懂《老子》。”老子的《道德经》不仅在中国适用，而且也是放诸四海而皆准的普遍真理。

曾担任财富五百强公司高级执行官的詹姆斯先生把《道德经》尊为新世纪的商业理论。

美国微软帝国创始人比尔·盖茨，在如何做富人的问题上，根据老子的“天之道，损有余补不足”的思想，视财富若浮云，从事社会公益慈善事业，努力做一个“富而好德”的企业家；在微软企业文化中，力求注入以人为本、“无为而治”、平等自由的道学精神。

美国GE公司前总裁杰克·韦尔奇也极力推行老子的“无为而治”思想。有人请教杰克·韦尔奇：“什么是优秀的管理理念？”他依据老子的“为道日损”和“无为而治”的思想，针对西方的烦琐的“制度化管理”回答说：“简单的管理。”这个有趣的“简单的管理”回答，揭示了现代管理的真谛。

美国管理学大师艾博契特，在所著《二十二种新管理工具》一书中，谈到管理的过去与未来时，他引用了《道德经》第六十八章中的“善用人者为之下”的不争之德，并评论说：“这几句

话至今已有两千年历史，它代表见识不凡的管理者长久以来都在努力，但仍未有人能够趋近这种道的境界。从某种意义来看，管理者的历史，也就是试图实践这项基本观念的历史。”

芬兰前诺基亚总裁奥利拉，他自称以老子为师，并经常引用老子的“太上，不知有之”、“功成事遂，百姓皆谓我自然”的话，一生都在努力追求老子的“无为而治”的管理境界。

日本学者伊藤肇先曾经指出：“日本企业家只要稍有水准的，无不熟读《论语》和《道德经》，孔、老的思想给他们的激励，影响至巨，实例多得不胜枚举。”

松下商业帝国的缔造者、被誉为日本“经营之神”的松下幸之助，在松下公司花园里，塑了一尊老子的铜像，下面石座上刻着中文：“道可道，非常道。”他在回答“你的经营秘诀是什么”时，说：“我并没有什么秘诀，我经营的唯一方法是经常顺应自然的法则去做事。”松下幸之助的这种理念，实际上是对老子的“道法自然”思想的充分肯定。

把老子的“道法自然”和“无为而治”思想，自觉地运用于企业管理，从而完成由硬性管理向软性管理的转化，使许多企业家获得了意想不到的成功，已是不争的事实。

## 五 《道德经》与科学技术

老子的道学思想，不仅推动着中国古代科学技术（如古代化学等）的发展，而且也登上了现代科学技术的殿堂。现代科学技术的发展，可以从老子的《道德经》中汲取智慧。

从1948年开始，英国科学家李约瑟即开始研究和写作《中国科学技术史》，在信仰上，他自称是“荣誉道家”，自号“十宿道人”。他曾这样评价儒家与道家：“后来的儒家思想变得僵化，



成为一个经院哲学的东西，而道家反对他们的那些主张。……许多科学史家发现，炼丹术起源于道家的巫术，探求长生不老药。”“说道家思想是宗教和诗人的，诚然不错，但是它至少也同样强烈地是方术的、科学的、民主的，并且在政治上是革命的。”同时，李约瑟博士早在1957年就明确指出：现在的“问题是，人类将如何对付科学与技术的潘多拉盒子（魔盒）？我再次要说：按东方的见解行事”。

英国天文学家沙里斯，在1985年出版的《新科学的诞生》一书中，认为“前进的唯一道路是转过身来重新面向东方，带着对它的兴趣以及对其深远意义的理解离开西方的污秽，朝着神圣的东方前进”。不管是李约瑟博士还是沙里斯先生所讲的问题，都是科学研究方向的转换。

英国科学家霍金提出的“宇宙创生于无”的理论，从现代科学角度证明了老子的“天下万物生于有，有生于无”的思想，是一个伟大的天才猜想。

美国著名物理学家约翰·惠勒说：“现代物理学大厦就建立在一无所所有上，从一无所有导出了现在的所有，没想到的是，近代西方历经数代、花费大量物力财力才找到的结论，在中国的远古早已有了思想的先驱。”这里讲的“在中国的远古早已有了思想的先驱”，即是指老子《道德经》中的“天下万物生于有，有生于无”的伟大的“道”的思想。惠勒教授提出的“质朴性原理”与老子所谓“道”的质朴性，也是不谋而合的。

苏联列别捷夫物理研究所的林德先生曾说过：“宇宙创生于无的可能性，是非常有趣的，应当进一步加以研究……这个问题似乎是绝对玄学的，但是，我们有关玄学的经验告诉我们，这类玄学问题有时却由物理学给出答案。”

美国著名物理学家卡普拉在《物理学之道》中，证明道家所