



# 悟道与得道

正解《道德经》

马吉海◎著

北京燕山出版社

# 悟道与得道

——正解《道德经》

马吉海◎著

北京燕山出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

悟道与得道：正解《道德经》/ 马吉海著. — 北著. — 北京：北京燕山出版社，2012.4

ISBN 978-7-5402-2785-2

I . ①悟… II . ①马… III . ①道家②《道德经》—研究 IV . ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 051187 号

## 悟道与得道——正解《道德经》

---

责任编辑：马明仁 金贝伦

封面设计：谭雄军

责任校对：杨富丽

出版发行：北京燕山出版社

社 址：北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话：010-65240430

邮 编：100054

印 刷：三河市灵山红旗印刷厂

开 本：143 mm × 210 mm 1/32

字 数：310 千字

印 张：12.5

版 次：2012 年 4 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

# 前言

## 一、为什么要读《老子》

老子生活在春秋时代，曾经是周朝国家图书馆馆长，因为职务上的便利，老子掌握了周朝所收藏图书的广泛知识，并在此基础上作了《道德经》一书。因为书的内容庞杂、宏大，玄奥，因此有人怀疑是一批人集体的创造，实际上最可能的是老子对周朝国家图书馆所藏书本知识融会贯通后的产物。很可惜周朝的图书收藏在战乱中几乎全部失落了，只有老子的《道德经》和周文王所作的《易经》等少量资料流传了下来。《易经》被孔子拿去作为儒家的理论基础，《道德经》则被诸子百家所借用，因而直接产生了《道家》《法家》《阴阳家》《名家》《孙子》等等，由此可见其对中国传统文化影响之广泛和深远。鲁迅对此有如此评价：“不读《道德经》一书，不知中国文化，不知人生真谛。”

《道德经》在世界上的影响仅次于《圣经》，是第二大发行量的译著，而老子则是译著中排名第一位的作者。德国哲人尼采在读完《道德经》后，大加称赞说：“老子思想就像一个永不枯竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得。”《道德经》在德国经莱布尼茨、康德、黑格尔直接产生了《辩证法》，后经马克思发展为《唯物辩证法》。德国汉斯·约阿希姆·施杜里希在其所著《世界哲学史》中说：“如果世界上所有的书都烧掉，只留下三本，那么《道德经》就是其中一本。”1987年，美国总统里根在国情咨文中引述了《道德经》中“治大国，若烹小鲜”这句话，由此可见《道德经》对西方思想影响的深入程度。

现代人读《老子》首先可以提高自己的人生境界。所谓人生境界就是要掌握更加符合道的哲学理论，从更深、更广的角度思考问题。如此，人生境界越高，行事就越接近于道的本质，在人间成功的机会就越多，所能够取得的成就也就越大。提高境界，站在巨人的肩膀上是常用的方法，可是自古以来没有人能够站在老子的肩膀上！原因是社会发展到今天，仍然没有一个人能够完全理解老子思想。尽管如此，读《老子》仍然是一种提高人生境界的好方法，虽然不能够掌握老子思想的全部内容，但是掌握一点自然有掌握一点的妙处，这是自古以来人们沉溺于研究老子的道理所在。本书帮助你从老子的“道”出发来认识这个世界，无疑是让你站在了目前人类认识宇宙的最高境界上。如果你能够从这个角度读完本书，相信你会有一种海阔天空，豁然开朗的感觉。其次，读《老子》可以帮助你建立更加完善的人生观。只要你能把老子的“道”和你今天所掌握的科学知识连接起来，那么你人生中的迷惘就会消失，你的人生观就会变得很完善，你就可以在今日思想混乱的世界中找到自己心灵依附的港湾。

## 二、为什么要解读《老子》

晋朝清谈家王衍担任元城县令时，很喜欢《老子》，经常约人谈论。谈论时手里拿着鹿尾拂尘，信口开河，因而常常会前后矛盾，漏洞百出。当有人对其解说产生质疑，他就随口更改，随心所欲，因此就产生了信口雌黄这句成语。王衍之所以解说老子信口雌黄，首先是因为《老子》正文文深意奥，隐涩难懂，常常是一个字一个概念，独句成书。其次，《老子》文中有很多言语实际上是警句、格言或者成语，但是产生这些语句的背景或者故事等，却在久远的上古历史中失落了，这样，人们对这些语句本身就很难正确理解。再次，读《老子》本身

是一个修行的过程，如果境界不够，以世俗的眼光看老子，就很难正确理解其本意。正因为如此，我们今天虽然拥有上千本的《老子》解说本，即使您查遍所有资料，也不能找出一个恰当的解读，这是解读《老子》的现状，也是读《老子》最让人困惑的地方。

作者就是因为这种困惑才下定决心自己解说老子的。本书论述老子，首先要保证逻辑清晰，能够自圆其说，不自相矛盾，不让读者在读解说时产生困惑。其次，是利用现代知识依靠创新的方法再次得出老子哲学思想的本来含义。至于效果如何就留给读者来评价吧！读老子难懂是限制很多人认识和接受老子思想的关键所在，本书的目的之一就是把老子深奥的思想用浅白的语言进行解读，使得您能够在轻松愉快的阅读中掌握老子思想，并通过“悟道”和“得道”的形式与老子相隔两千五百多年的时空进行思想对话。

### 三、老子的伟大所在

老子把世界的本原归为“道”，《道德经》第一句“道可道，非恒道”就道出了老子写作《道德经》的宗旨。尽管老子认为恒久之道是无法被确认的，但是老子《道德经》通篇都是在探讨恒久之道。第二句“名可名，非恒名”则说明了人类认识道的世界所无法逾越的语言限制，明确说明人类对道世界的认识不可能获得可以确认的绝对真理，只能够获得相对真理。老子沿着这一思路一路走下来为人类提供了一个非常庞杂、非常复杂的追求恒久之道、追求绝对真理的理论体系。现代科学发展到今天只从《道德经》中发展出了《唯物辩证法》这一完整的学科。实际上，老子思想中还蕴涵着非常丰富的内容，有待于人们拿着汲桶来获取。本书正文对老子思想通俗化、普遍化的解读应该会对很多学问的深入研究产生有益的影响，这是

本书另外一个努力达到的目的。

《老子》每章的内容都很丰富，精彩纷呈，稍微挖掘就会收获颇丰。为了限制篇幅，方便读者阅读，本书只包括《老子》前二十一章的内容。如果您被老子的智慧所吸引，那么就让我们一起到正文中去品味老子的光鲜吧。希望当我们一起品读完老子的时候，您能够有一种似有似无“得道”的感觉，那么本书最后一个目的也就达到了。

# 目录

## CONTENTS

|       |                     |     |
|-------|---------------------|-----|
| 第一章   | 道可道，非常道 .....       | 1   |
| 第二章   | 圣人处无为之事，行不言之教 ..... | 39  |
| 第三章   | 为无为，则无不治 .....      | 75  |
| 第四章   | 吾不知谁之子，像帝之先 .....   | 95  |
| 第五章   | 多言数穷，不如守中 .....     | 115 |
| 第六章   | 玄牝 .....            | 131 |
| 第七章   | 天长地久 .....          | 139 |
| 第八章   | 水善利万物而不争 .....      | 171 |
| 第九章   | 金玉满堂，莫之能守 .....     | 191 |
| 第十章   | 载营魄抱一 .....         | 207 |
| 第十一章  | 有之以为利，无之以为用 .....   | 235 |
| 第十二章  | 圣人为腹不为目 .....       | 245 |
| 第十三章  | 宠辱若惊 .....          | 265 |
| 第十四章  | 能知古始，是谓道纪 .....     | 263 |
| 第十五章  | 古之善为道者 .....        | 275 |
| 第十六章  | 归根曰静，静曰复命 .....     | 295 |
| 第十七章  | 我自然 .....           | 307 |
| 第十八章  | 智慧出，有大伪 .....       | 317 |
| 第十九章  | 见素抱朴，少思寡欲 .....     | 335 |
| 第二十章  | 我独异于人，而贵食母 .....    | 353 |
| 第二十一章 | 孔德之容，惟道是从 .....     | 371 |

# 第一章

## 道可道，非常道

**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。

**译文：**道可以言说得明白，就不是恒久之道。名称可以给定，就不是永恒不变之名。无可以用来称呼天地之初的状态，有可以用来命名万物形成之母。所以在恒无的状态下可以观察道的奥妙；在恒有的状态下观察万物变化的气象万千。无和有两者起源相同而名称不同，共同命名为玄，玄与玄的变化奥妙是各个不同玄妙世界的法门所在。



悟道：

什么是道？什么是名？什么是无？什么是有？什么是玄？



## 一、道可道，非常道

### 道该如何定义

现代社会，大学生无论读什么专业，其所学课程在开始时，一定是讲一些基本概念。老子的《道德经》也不例外，第一句话就讲道及其定义，但是老子给道下了一个非常特别的定义。老子说：“道可以言说得明白，就不是恒久之道。”这里需要解释一下，这句话在最早版本的《道德经》中是：“道可道也，非恒道也。”为了避讳汉文帝刘恒名字中的“恒”而改成“常”，因此“常”不能理解为通常的意思。老子这样给道下定义，马上就产生了一个大问题，这种定义隐含着恒久之道是不可以言说明白的意思。这样，人们读老子《道德经》第一句就会陷入困惑之中。无独有偶，孔子对其儒学学科的核心——仁，也没有给出准确的科学定义，因此中国有些从事现代科学研究的人得出结论说：中国古人的思维不严谨，没有掌握正确的科学研究方法。事实真的如此吗？还是有什么特殊原因造成道只能如此定义呢？让我们一起走进《老子》，破解这个令人迷惑了两千多年的谜底吧。

### 庄子的理解

庄子应该是古代理解老子最深刻的人，那么他是如何看待这个问题的呢？庄子在其《知北游》中说了这样一段故事：

有一个叫知的人，北游于玄水之上，登隐弇之丘，正好遇到了一位修道高人无为谓。于是，知对无为谓说：“我想问你几个问题，怎样思索和考虑能够知道？怎样居处和行事才符

合道？依从什么，采用什么方法才能够得道？”

连问三声，无为谓一句也没有回答他。（“无为谓”的名字很有意思，“无为”是老子重要的人生哲学思想，无为谓这个名字的意思是说，连说话都要无为，在这里就是不知道回答的意思，“知”的名字也很有意思，是知“道”。）

知没有得到回答，就离开了无为谓，来到白水之南，登上狐阙之丘，遇到了另外一位修道高人狂屈。知又以向无为谓提过的问题，重新向狂屈说了一遍。

狂屈说：“唉！我心里知道这个提问，本想告诉你，但是刚想开口，就忘了我要说的话了。”

知又没有得到回答，就离开狂屈，来到黄帝的宫殿，向黄帝提出这三个问题。

黄帝说：“没有思索和考虑才能够懂得道，没有居处和行事才能够符合道，没有依从、没有方法才能够获得道。”

知听了黄帝的回答之后说：“虽然你的回答等于没有回答，因为你只是以否定问题的方式给予我回答。但是你毕竟算是给了我一个回答。在你之前，我曾经问过无为谓和狂屈。无为谓不答，狂屈欲答而忘言，你们究竟谁更加接近于道呢？”

黄帝说：“那无为谓真的知道，狂屈接近知道，你和我始终不能接近于道，就在于知道的人不说，说的人不知（知者不言，言者不知），所以圣人靠言论来教导，道不可以靠言说来获得。”

知不解地问道：“我问无为谓，无为谓不回答我，不是不回答我，是不知道回答我；我问狂屈，狂屈内心正想告诉我而把话忘了，所以没有办法告诉我；今天我问你，你知道告诉我。怎么能说你不接近于道呢？而他们反而知道？”

黄帝说：“无为谓真知道，就在于他不知道告诉人，因为道不可以传授；狂屈接近知道，就在于他想告诉你而把言语给忘了，因为道不可言说；我终究不能接近于道，就在于我自以为知道而以言语告诉你。”

庄子这段对道高深莫测的解说，可以说是西方所说东方神秘主义的起源。“道不可言说，说了就是不知道，道也不可经过传授而获得。”这种解释马上给道披上了神秘色彩，道家在中国的神秘与这一解读有很直接的关系。而且，老子在第五十六章又有：“知者不言，言者不知”（知道的人不说，说的人不知道）这样一句话，对这种理解起到了推波助澜的作用，道就变得更加神秘了。

## 禅宗的理解

在庄子之后传入我国的佛教，经六祖慧能发扬光大为禅宗，禅宗在六祖以后也步入了这一神秘主义路线。禅宗有一桩非常出名的以禅说道的公案：一次，有一个僧人问赵州从谗禅师：“万法归一，一归何处？”赵州从谗禅师回答说：“我在青州做了一件布衫竟然有七斤重！”老子后文第四十二章有“道生一，一生二，二生三，三生万物”的论述，万物的产生有赖于三生万物的万法。万法归一是指归于道生的一，是一生万法的逆过程。道生一，一归何处？自然是归道，但是道不可言说，说了就是没有悟道！从谗无法回答，只好答非所问，所以说：“我在青州做的布衫有七斤重！”一方面是答非所问，另一方面说一件布衫竟然重七斤，这也不合乎常理，是荒诞的。自六祖以下，认为人的分别心，当然也包括分别轻重之心，是人生处于迷幻中的根本原因。如果修行中人要想悟道，首先就要破除这种分别心。从谗禅师是借助这一荒诞的回答来点拨提问的僧人放弃分别是非之心。这种点拨自六祖以后成为修行中人相互提醒和交流的常用手段，也就有了起始于庄子的道家和后世禅师的许多荒诞的无端崖之辞。

## 百姓的理解

恒久之道无法详尽解说清楚，也不能通过传授而获得，

因此，在百姓中就有了很多调侃之词。五代时候，宰相冯道养了很多门客，他们经常在一起坐而论道。有一天有位门客，讲《道德经》第一句“道可道，非常道。”可是道是冯道的名字，犯了忌讳，为了避免这个“道”字憋得够戗，突然灵光一闪，说道：“不可说，不可说，非常的不可说。”出乎他的预料，堂下众人，没有一个人发笑，他们非常惊讶地看着他，像看一位得道高人。没想到他随口一说竟然说出了老子此句话的真谛！笑话归笑话，由此可见人们对老子道的无奈，在这种无奈之下，道教和禅宗先后步入注重个人悟道的修行之路。悟道了就开悟了，一切将豁然开朗，似乎在一瞬间什么都明白了。悟道的人是明白了，可是别人却糊涂了，不是一般的糊涂，是彻底的糊里糊涂。白居易有一首诗很形象地描述了人们对道的这一迷惑：“闻者不知，知者默，此言吾闻于老君；若道老君是知者，缘何自著五千文？”连大诗人白居易的高智慧都得出这样的结论，何况一般百姓呢！所以老子第一句话就产生了一个二律背反，或者叫矛盾。为了解决这个问题很多人都进行了深入思考，解老子者将近千本，都认为自己的看法对，才不辞辛苦著书立说。大多数解读为了避免问题，认为这种直接的翻译是不正确的，因此做了很多尝试。有些人把它翻译为：“道是可以用言语来表述的，它并非一般的道。”有些修道之人把它解读为：“道是可以用来修行的，但不是我们常说的一般的道。”这样矛盾自然就消除了，但是毫无疑问这种尝试是在回避问题，无助于问题的解决。

## 现代科学对道的回答

科学进步到今天，我们没有必要再走神秘主义路线，更没有必要回避问题。人世间深奥的事物自然不是一两句话就可以解释清楚的。爱因斯坦《相对论》刚发表的时候，当时最杰出的物理学家能够读懂的也没有几个人，后来经过物理学家的

通俗化处理，现在已经成为物理系学生的必修课，即使其他专业的大学生理解起来也并不是非常困难。相对论只不过是物理领域的一小部分内容，开始时就如此难以解释和理解，更何况宇宙之根本——“道”呢。霍金曾经想找到一个宇宙万有理论，就是把“道”用一个数学公式来描述，结果发现自己掉入了矛盾之中。数学中有一个哥德尔不完备定理，说明这个理论不可获得，或者自己处于无法解决的矛盾中，霍金因此放弃了自己的追求。有一位著名数学家对这一现象感叹道：“宇宙比我们所看到的还要奇妙！”原因是：“上帝不但掷色子而且还掷得很奇妙！”这句话起源于爱因斯坦。在物理学发展历史上，与爱因斯坦相对论几乎同时出现的是量子力学，而在量子力学中微观粒子的运动讲究几率，一种粒子处于什么状态可以是随机的。这就好比赌博掷色子，掷到几就是几。爱因斯坦不喜欢这种不确定性，因此讲了一句名言：“上帝不会掷色子！”这种思想与牛顿力学有直接关系，牛顿力学的广泛应用在西方产生过这样一种思想：宇宙好比一架机器，这个机器的运转符合物理公式，只要给定其现在状态的条件，就可以推算其过去和未来的一切状态。霍金最终承认这个公式不存在，它说明我们无法由宇宙现有的状态准确地推测宇宙的未来。也就是说，宇宙的未来完全是未知的。这样上帝自然就掷色子了！西方人因为信仰基督教的缘故，普遍认为上帝是万能的，现在上帝靠掷色子来决定事物，可见这一结论对西方人传统观念冲击的厉害程度。爱因斯坦因此不愿意接受这一事实，也就很好理解了。

西方科学家对道的这一认识和老子“道可道，非常道”对道的描述是一致的。如果霍金可以找到一个宇宙万有公式，道就可以用这个公式来准确描述，那么老子所说的就是错的了。现在霍金承认道不可以用一个万有公式描述，其内在含义就是说宇宙的现有状态，不足以计算或者预测宇宙的将来，这就明

确说明道是不可以用物理公式或者语言完全解说明白的，从而验证了老子“道可道，非常道”说法的正确性和科学性。

## 伊索寓言——生命在你的手掌中

另外一方面，由于人是物质世界的一部分，无论任何物理理论都应该把人也包括在内。伊索寓言中有一个很生动的故事，可以用于说明宇宙未来的不确定性。这个故事讲了一个好恶作剧的人，这个人与别人打赌，他要证明得尔福的神示是假的。到了打赌约定的日期，他手中攥着一只麻雀，走到庙中，站在神面前，向神提问道：“你说我手中的麻雀是死的，还是活的？”神看出了他的心思，说道：“生命在你的手掌中！”这个人本来是准备给神难堪的，如果神回答是活的，他就把麻雀捏死，如果神说是死的，他就什么也不做。这个寓言故事充分说明了人类掷色子的特性。人是道所生，人掷色子，当然道也就掷色子了。道掷色子，自然就不可能被详尽言说。

## 罗素的妙论

罗素对道产生的这种困惑使用了一种非常简单的逻辑方法来说明。罗素提出了一个有关宇宙命名的很出名的悖论，罗素说：“宇宙根据定义为包括一切事物的事物，那么宇宙两个字和上面的定义是否是事物？如果是的话，那它是否应该把宇宙两个字以及其定义也包括在其中呢？”这就是有名的罗素悖论。宇宙已经定义完毕，是包括一切事物的事物，可是其名称和定义显然是事物，宇宙自然要把这个事物也包括在其中，那么宇宙的定义就应该改为：包括一切事物的事物，也包括宇宙两个字和对宇宙的定义。这样就产生一个新的宇宙定义，就有了两个宇宙的定义，因而成为悖论。这个著名的悖论让当时的数学集合论处于无法解决的自我矛盾中，造成了第三次数学危机。罗素宇宙悖论如果换一种形式表述就是：“如果宇宙

万有公式存在的话，那么这个公式是否把它自己也包括在内了呢？”再换句话说：“如果道包括了宇宙中所有的事物的话，那么道字本身是否也包括在其中了呢？”

其实，这个悖论的解决是这样的：宇宙、万有公式、道都是人为给定的名称，在真实的事物中并不存在这几个名称。人为地给定一个道字，来描述道，就已经多余了！换句话说来讲：“人命名事物只是为了自己方便。”比如说苹果，苹果本身并没有苹果这两个字，也没有人对苹果的定义这两个字及其定义是人命名苹果用的，与苹果本身根本没有任何直接关系！同样，宇宙这两个字连带其定义，在真实的宇宙中与宇宙本身也没有任何直接关系，只是人写的两个字和定义而已。宇宙包括人和人创造的一切事物，人怎么谈论宇宙是已经被宇宙包括的事物，只是宇宙中的一部分事物而已。因此，谈论这两个字和定义是否是事物根本就没有必要，这样这个悖论也就破解了。同样，道这个字也是如此，道字与道本身根本没有直接关系，只是道所创造的人的语言事物而已。用一个“道”字来解说道本身就错了，就产生了悖论。同理，人用文字或者言语来描述道，给道下定义等，也都会产生悖论。这些悖论只是人类语言的问题，与真实的宇宙，真实的道没有任何直接的关系。

读者理解了这些以后也就对人类语言这种不可说，说了就产生悖论，又不得不说的状态有所感觉了！这种状态与人在用语言描述自己感情世界的时候所遇到的语言困惑是类似的。人人都知道感情是很难用语言准确描述的，但是有的时候又非要描述清楚不可，尤其是给自己心爱的人写情书的时候。这种困境常常会给人书不尽言、言不尽意的体会。而人类感情是道所生，是道的一部分，自然道也就很难描述了。对于深奥玄妙的道来讲，当然要比描述人的感情更加玄奥，这也许是古人把道神秘化的重要原因所在吧！

## 道千变万化，无处不在

对于道的难于描述还有另外一个重要原因就是道的广大，庄子对于道的这个特性在其《知北游》中有很生动地描述：

有一个名叫东郭子的人来向庄子请教道。

“庄周先生，你所说的道，究竟存在于什么地方呢？”

庄子听后，微微一笑说：“东郭先生，我所说的道无所不在。”

东郭子很困惑地问：“那么，必定要指出具体存在的地方才行吧？”

庄子说：“在蝼蚁身上。”

东郭子有些惊讶地说：“道怎么能如此卑下呢？”

庄子说：“在烂草中。”

东郭子更惊讶地说：“怎么更加卑下了呢？”

庄子说：“在碎瓦片、砖头中。”

东郭子惊讶无比地说：“怎么能卑下如此之甚呢？”

庄子说：“在屎溺中！”

东郭子听后，吓得再也不敢言语了！

庄子这些比喻太形象了，世间万物无不是道的产物，人类所有知识和人类本身都是道的产物。人类如何用语言把如此广泛的道描述清楚呢？！人类的一切知识都只不过是盲人摸“道”这个大象所获得的片面认识，人类又怎样才能获得对道的整体认知呢？

### 结论——道是可说的

虽然恒久之道无法用语言详尽解说，但是并非不可说，就像人类对于自己感情世界的描述一样，不说就一无所知，说了至少就有一点儿线索。老子说道说了五千言，而这五千言竟然成就了老子成为人类历史上最伟大作者的地位，《道德经》