

道德经



中华经典悦读丛书

王月清 暴庆刚 吴颖文 主编

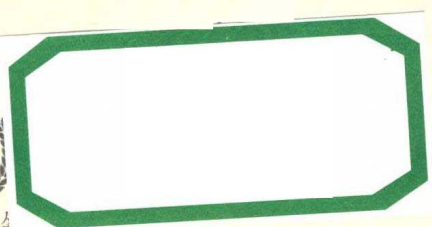
生命智慧： 悦读《道德经》

李华华 著

 江苏人民出版社



中华经典悦读



青 暴庆刚 吴颖文 主编

生命智慧： 悦读《道德经》

李华华 著

图书在版编目(CIP)数据

生命智慧：悦读《道德经》/ 王月清等主编；李华华
著. -- 南京：江苏人民出版社，2017.9
ISBN 978-7-214-20032-7

I. ①生… II. ①王… ②李… III. ①道家 ②《道德经》—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 001549 号

书 名 生命智慧：悦读《道德经》

著 者	李华华
责任编辑	汪意云
责任校对	王翔宇
责任监制	王列丹
装帧设计	徐立权
出版发行	江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jspph.com
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	南通印刷总厂有限公司
开 本	652 毫米×960 毫米 1/16
印 张	13.25
字 数	150 千字
版 次	2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-214-20032-7
定 价	38.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

李华华

女，1977年生，安徽太和县人。2006年毕业于南京大学哲学系，获哲学博士学位，现为安徽农业大学马克思主义学院副教授、硕士生导师。长期从事中国社会思想史与宗教学的教学工作，主要研究方向是中国传统文化与思想政治教育。参与撰写著作2部，发表论文20余篇，主持完成省级课题3项。

“中华经典悦读丛书”序

这是一套献给社会公众、海外读者，也是献给青少年朋友的关于中国古代哲学经典的丛书。

博大久远的中国，多元一体的中华民族共同体，在过往的5000余年历史长河中，创造了缤纷灿烂的中华文明；饱经沧桑的中国，遍受误解的中华文明，在20世纪和21世纪之交，创造了影响世界的中国速度、中国奇迹。与此同时，中国的经验、中国的道路、中国的制度，也备受关注。

一个国家、一个民族，所有前行力量的来源，离不开对自身文明传统的再发现和再认识。支撑中国道路选择的、影响中国人的精神世界的，决定中国人的思维方式、价值观念、审美情怀、平凡生活的，是中国古典知识系统中的思想和理念，而承载和表达中国古代思想理念的，是我们必须尊敬和了解的中国古代哲学经典。

所谓经典，是先哲创造的，给出一个国家、一个民族生存和生活方向的思想智慧、时代精神的精华，它系统演绎一个国家、一个民族的生存样态、制度安排、价值选择、日常规范、生活程序、情感气质、文化创造。对于当下的人群而言，则呈现为“当代记述较多

而常要翻阅”(章太炎语)的一些古代思想和文化著作。

所谓经典,它承载着先哲清澈的智慧、广博的经验,并经历了历史的洗炼和时间的考验,对当下和未来有广泛的阐释理解和指导意义,同时也为人类文明多样性和人类思想文化遗产提供典范。

中国哲学经典,是影响中华文明进程的各种思想形态的结晶,是人类文明天空中不灭的星辰,是中华文明弦歌不辍的主旋,也是中国先贤圣哲在颠沛造次、兴灭继绝的历史进程中的时代担当和心灵自传。

有鉴于此,我们将2014年出版的《中国古代哲学经典》进行了扩充,仍然以中国古代哲学经典为基点,以中国古代哲学思想历程为纵向线索,以中国古代哲学经典的作者行谊、主要关切、主体内容、历史贡献、文化影响、当代价值等为横向线索,将《中国古代哲学经典》中对中国文化和历史产生深远影响的每部经典的概括性介绍扩展为更为详细具体和充分的著作,以便读者能够进行更为全面和深入的了解。

需要说明的是,我们选取的这些著作远不是中国古代哲学经典的全部,也不一定达到中国古代哲学经典的代表性,只是猜想这些作品能够以点带面,以作品和作者为中心,折射中国古代哲学和中国文化精神的整体风貌。尤其是《颜氏家训》,虽不一定达到“哲学经典”的严格要求,但我们还是从中国家庭观念、血缘

亲情这个角度,介绍这部影响中国家庭生活哲学的作品。

在全球化的时代,当我们被物质主义、消费主义、感官文化、同质化平面化的生活裹挟时,东方中国先哲对于世道人心的关切,对于人间温情的呼唤,对于平治天下的预设,对于民胞物与的愿景,或许是解救现代社会和人生种种问题和焦虑的精神资粮和“支援意识”。同时,现今又是各种信息大量充斥、知识碎片化、阅读碎片化的时代,快节奏高效率已成为生活的常态,人们疲惫的心灵渴望得到先贤智慧的浸润而又力不从心,甚至浮躁的心灵瞥见那些充满智慧但却生涩的文字即会望而生畏。繁忙的生活、紧张的节奏、沉重的压力、快餐式的知识浏览,已经使人们的心灵与经典的距离渐行渐远。

以此之故,我们结合现代人的实际,试图倡导一种经典的“悦读”方式。所谓“悦读”,旨在通过轻松的阅读使读者在不知不觉中亲近经典,在润物无声的快乐享受中了解经典的内容,进而领会和体验经典的博大智慧。所以呈现在读者面前的这套丛书,力求避免过于学术化的艰涩表述,尽量通过通俗易懂浅显活泼的语言和表述方式轻松传达经典的思想 and 精神,真正做到读中有“悦”,因“悦”而读。

古老的中华文化在历尽沧桑之后又迎来复兴的春天,在价值与文化多元并存的今天,古老的中华文化也再次为世界所瞩目,当我们希冀中华文明继续贡献于人类社会,并寻求与全球文化平

等对话和交流交融时，中国《周易》“变”的思维、《论语》的“仁者爱人”、《老子》的“道法自然”、《孙子兵法》的“知己知彼”、《墨子》的“兼相爱交相利”如此等等，足可以让我们抖擞文化自觉和自信，足可以让我们成为人类文明的传灯者，足可以让中国哲学经典的烛光回向这个繁华与迷乱的世界。

王月清 暴庆刚

变的思维：悦读《易经》

生命智慧：悦读《道德经》

中国圣书：悦读《论语》

中国良知：悦读《孟子》

天籁之音：悦读《庄子》

隆礼重法：悦读《荀子》

兼爱天下：悦读《墨子》

战争艺术：悦读《孙子兵法》

国家秩序：悦读《韩非子》

天经地义：悦读《孝经》

中国家风：悦读《颜氏家训》

天理昭彰：悦读《四书集注》

知行合一：悦读《传习录》

出版人 / 徐海

策划 / 汪意云

责任编辑 / 汪意云

装帧设计 / 徐立权

◆
目
录
◆
CONTENTS

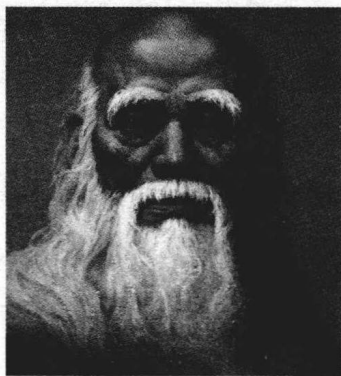
◆ 一 老子其人	1
(一) 求学体道的少年	2
(二) 图书馆的史官	3
(三) 如龙的哲人	5
(四) 骑青牛的隐士	7
(五) 受尊崇的教主	10
(六) 紫气中来的圣人	11
◆ 二 《道德经》简介	14
(一) 《道德经》的不同版本	14
(二) 万经之王——《道德经》	18
(三) 《道德经》的生命智慧	21

◆ 三 “道”与“德”	23
(一) 神奇的“道”	23
(二) 尊贵的“德”	30
◆ 四 《道德经》的主要内容	34
(一) 辩证论	34
(二) 修身论	56
(三) 处世论	80
(四) 治国论	103
◆ 五 《道德经》与中华文化	125
(一) 《道德经》的文化足迹	125
(二) 《道德经》与中国传统思维	130
(三) 《道德经》与养生学	141
(四) 《道德经》与人生哲学	148
(五) 《道德经》与社会治理	155
(六) 《道德经》与当代新道家	162
(七) 《道德经》的海外流播	167
(八) 《道德经》的现代价值	171
◆ 六 《道德经》精华语段选读	177
(一) 关于“道”	177
(二) 辩证思想	180
(三) 修身思想	184
(四) 处世思想	187
(五) 治国思想	190
◆ 七 延伸阅读书目	197

一 老子其人

先秦时期,诸子百家的一些文献中,都有对老子的记载,如《礼记》曾记载孔子向老子学习丧礼,《庄子》有孔子问礼于老子的叙述,《韩非子》在《解老》《喻老》篇阐释了老子的著作。

然而,老子在历史上却是一位十分神秘的人物,关于其人其书的争论有很多。如老子到底是谁?具体生活在什么时代?老子是否年长于孔子?《道德经》一书的作者到底是谁?成书的具体时间是什么?2000年来莫衷一是,似乎没有定论。关于老子的身份,有说法认为,老子就是老聃,周朝的史官;还有说



于广胜·老子画像

法认为,老子是老莱子,楚国人,与孔子生活在同一时代,曾著书宣传道家之用。关于老子生活的时代,有说法认为,老子生活在春秋末期,大约公元前571年至471年,老子年长于孔子;还有说法认为,老子诞生于西周末年庚辰二月十五日卯时,大约生活在公元前580至500年。关于老子的寿命,司马迁认为老子约有160岁或300多岁;有人认为老子101岁仙逝;有人认为老子的寿命与800岁的彭祖相当。关于《道德经》的作者,有人认为《道德经》由老子本人所作;有人认为由战国时人所作;有人认为由稷下学者集体所作。关于《道德

经》的成书年代，有人认为是春秋晚期；有人认为是战国中前期；有人认为是秦汉之际，后人托老子之名而作……越是如此，人们对民间流传的关于老子的种种传说，就越有了解的必要。

老子的成长过程是什么样的？他如何从一位求学体道的少年，成长为图书馆的史官？他如何成为孔子心目中如龙的哲人，又如何成为一位骑青牛的隐士？他如何成为备受尊崇的道教教主——太上老君，又如何成为人们心目中的圣人？这一切似乎都是谜团，却揭示了老子不凡、传奇的一生。在先秦时期，老子这一人物的存在是得到肯定的。西汉时期的司马迁曾专门为老子作传，他在《史记》中说：

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也。姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃。周守藏室之史也。（《史记·老子韩非列传》）

按照太史公的记载，老子的出生地是楚苦县厉乡曲仁里，苦县大约在今天河南鹿邑或安徽涡阳（两地相距不远）；老子姓李，名耳，字伯阳，谥号聃。

（一）求学体道的少年

根据秦新成、刘升元的《老子传》，出生在乡野村落中的老子，玩伴都是乡村的孩子，他们自由玩耍，度过了自由自在的童年；小草、树林、河流、山坡、泥土……到处都有老子的足迹。自然界的种种事物，成为老子撰写《道德经》信手拈来的素材；老子也充分吸收了大自然的灵气，这种灵气为他日后创立独特的天道观与人道观提供了帮助。与众不同的是，老子从小就表现出惊人的智慧。

到了上学的年龄，老莱夫妇给老子请了一位叫商容的老师。商容精通殷商礼乐和天文地理，十分受人敬重。通过教学，商容发现老

子非常聪颖，善于思考，于是就启发他认识“柔弱之道”。一天，商容张开嘴巴让老子观察，问道：“我的舌头在吗？”老子答：“在。”商容又问：“我的牙齿在吗？”老子答：“都不在了。”商容接着问：“你知道这是为什么吗？”老子想了一下，说：“您的舌头很柔软，所以还在；您的牙齿太脆硬了，所以全掉落了。”商容高兴地说：“是啊！舌头和牙齿是这个道理，天下所有事物的道理都是如此，这就是柔弱胜刚强啊！”商容是老子的启蒙老师，也是他的人生导师。得益于商容先生的启发，老子对天道与人道形成深刻的认知，打下了《道德经》创作的理论基础。可见，商容对老子以及道家思想的影响是重大的。

老子勤奋好学，善于思考，敏于发现新问题。商容教了老子三年左右，认为自己的学识已不能满足老子的求知欲，也无法再解答老子的疑问，便建议老子离开乡野曲仁里，去周朝的国都。那里典籍浩瀚、贤士如云，是求学深造的好地方。老莱夫妇含泪送别老子入周。从此，在商容的举荐下，老子在周朝的国都拜见博士，入太学，学习《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》等典籍，以及天文、地理、历史、人伦等。几年下来，老子的学识大有长进，成为一个知识渊博的少年。

少年老子一个人游历在外，没有背景，又身处乱世，日子可能过得很辛苦，甚至受人鄙视。但他深知“柔弱胜刚强”的道理，在不尽如人意的环境中，始终保持内心的平静，坚持学习，并且丝毫不外露自己的才华。贫困的生活与战乱的局势，又加深了他对人生和社会的感悟。在少年求学的历程中，老子的人生阅历不断丰富，并一直坚持求道、体道，这是难能可贵的。

（二）图书馆的史官

公元前 551 年前后，也就是孔子出生前后，知识渊博的老子出任周王室守藏室之史。守藏室是周朝收藏、保存文献和典籍的地方，可

谓汗牛充栋，应有尽有。对王室而言，守藏室之史是一个重要职位，在今天，约相当于国家图书馆的管理员。老子每天打扫卫生，整理文献与典籍，并负责借书等工作。此外，在闲暇时间，老子利用职位之便，博览群书，如鱼儿在水中游，如鸟儿在蓝天飞，自由自在。可以说，老子十分喜欢，也非常珍惜守藏室之史一职。经过大约 30 年时间的积淀，老子能够纵观古今，精通礼乐文化，对政治兴衰、战乱纷争也颇有研究。他已成为一个知识渊博，在当时很有名气的人。

公元前 520 年起，周王室发生了宫廷内乱。公元前 516 年，王子朝用武力掠走了周王室的大量典籍，逃往楚国。虽然这是一个政治事件，但老子作为守藏室之史，难免有失职之过，他被迫辞职，离开了这个坚守 30 多年的职位。那些珍贵的典籍被抢走，令老子百感交集：他不舍、失落、无耐，却爱莫能助，之后，就是冷静和睿智。

对周朝的守藏室而言，这是一场浩劫。这个政治事件，反映了统治阶级内部“礼崩乐坏”的状态；社会上更是混乱无序，周朝的统治秩序已面临崩溃。由此，老子看透了一切，他对当时的社会更加失望。生逢乱世，面对周王朝的衰败，老子下决心远离政治斗争，换一种生活方式。此后，老子便离开周朝的国都，回到了阔别 30 多年的家乡。

这是他人生的一个重要转折点。回到家乡，他看到，百姓穷困不堪，忍饥挨饿；统治者却过着花天酒地、奢侈糜烂的生活。他对周王朝的统治感到十分绝望。自此，他开始在理论上系统地探求“道”，并埋下了成为隐士的种子。担任国家图书馆管理员期间，老子阅读了大量典籍，在理论上形成了深厚的造诣；在熟悉的家乡，他认真观察和思考，提出了独特的天道观。老子认为，“道”是宇宙万物的本源，“道”产生阴阳二气，阴阳二气相互激荡形成万物。据此，老子建立了自己关于“道”的理论体系，为日后《道德经》的创作奠定基础。

(三) 如龙的哲人

约公元前 526 年,孔子问礼于老子。当时,孔子约 25 岁,老子约 45 岁。青年时期的孔子在鲁国因知礼而闻名,但他对周礼尚有不清楚之处;由于老子是周守藏室之史,又学识过人,所以,孔子千里迢迢,带弟子来到周朝都城洛邑向老子问礼。《史记·老子韩非列传》记载了具体情形。



孔子问礼于老子雕像

那天,孔子按照当时的礼节,手捧大雁作为见面礼,拜见老子。他向老子请教了关于周礼的一些具体问题,老子毫无保留地作了回答,同时,老子开导孔子要看到变化,不应固守周礼。由于孔子的真诚,老子送给他几句话作为临别礼物。老子说:“你研究的多是古人的东西,可古人死了,连骨头都腐烂了,只剩下几句话,你不能把那些话看得过死。君子如果遇到好时机,就应出来做事;如果生不逢时,就应像蓬草一样,随风飘转。我听说,聪明的商人,即使很有钱也不外露,而是将财富深藏起来;德高望重的君子,其才德藏而不露,看起

来是大智若愚的样子。你应该去掉骄傲和贪欲，去掉一些架子和妄想，这些对你都没有好处。”

孔子的心灵被震撼了。青年时期的孔子，言谈举止无不流露出横溢的才华、满满的自信、远大的志向和满腔的热情。这些在世人眼里都是积极的，可在老子看来却是无益的。老子的话直言不讳、深富哲理，对孔子而言如醍醐灌顶，令他受益终身。老子的话其实也表明自己有道则现、无道则隐的态度，预示着其未来的隐士之路。

孔子怀着感激的心情离开了洛邑，回到鲁国后，弟子问：“老子是一个什么样的人啊？”孔子说：“鸟，我知道它会飞翔；鱼，我知道它会游水；兽，我知道它会奔走。但是用箭能射中鸟，用钩能钓到鱼，用网能捕到兽。至于龙，我不知如何驾驭它；它乘风云而上九天，无法捉摸，深不可测。老子就如龙一样啊！”孔子对老子的赞美发自肺腑。在孔子心目中，老子就是如龙的哲人，这是对老子的神化，足以表明他极高的地位与极深的智慧。

孔子问礼于老子一事，《史记》所言与《道德经》中老子的一贯主张是一致的，基本上可信。此外，《庄子》《礼记》《吕氏春秋》《韩诗外传》《孔子家语》等典籍对孔子问礼于老子一事都有记载，只是对孔子问礼时的年龄记录差异过大。不少学者认为，这种情形恰恰说明孔子在不同时期多次向老子问礼。其中，《庄子·天运》确认了老子在孔子心目中是如龙的哲人形象。

《庄子·天运》记载，孔子在 51 岁时还没有悟“道”，他听说老子已求到天道，就带着弟子，往南来到沛地（今江苏沛县，与老子家乡相隔不远）再次向老子请教。孔子说：“我从规范、制度方面求‘道’，用了五年没有求到；又从阴阳变化上求‘道’，用了 12 年还是没有求到。”老子直接否定了孔子求“道”的做法，他说：“‘道’是不可见、不可闻、不可言、不可传的，你只能靠内心的觉悟去体会它、接近它，而不