

道德经解析

DAO DE JING JIE XI

张社卿 ◎ 著

知名医学教授解读《道德经》，
见解独到、深刻有趣
品读国学经典，体验人生哲学



团结出版社



张社卿
◎ 著

道德经解析

DAO DE JING JIE XI



团结出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

道德经解析 / 张社卿著. -- 北京 : 团结出版社,
2017. 10

ISBN 978-7-5126-5137-1

I. ①道… II. ①张… 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 (2017) 第 091110 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip. 163. com

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 147mm×210mm 32 开

印 张: 7. 25

字 数: 172 千字

版 次: 2017 年 10 月 第 1 版

印 次: 2017 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-5137-1

定 价: 35. 00 元

(版权所属, 盗版必究)



作者近照

作者简介

第二军医大学第一附属医院神经内科副主任医师、副教授；第二军医大学神经病学硕士研究生导师（学术型和专业型）；英国 CNS Neuroscience and Therapeutics 杂志（2013 年影响因子 4.45）编委。

师从第二军医大学长海医院神经内科原主任、博士生导师郑惠民教授；获第二军医大学临床医学博士学位。毕业后在长海医院从事神经病学临床、教学和科研 20 余年。期间，先后在复旦大学生命科学院和美国南佛罗里达大学 Alzheimer 病研究中心从事博士后研究工作。本世纪初期在国内首先发现了经基因检测证实的 Kennedy 病大家系；相关分子遗传学研究填补国内空白（中华神经科杂志，2006）。在国际上首先发现神经梅毒（三期梅毒）发生于脑内的 Jarisch-Herxheimer 反应（Journal of Neuroimaging, 2008）。系统研究了背外侧延髓梗死后出现感觉障碍的临床类型（European Neurology, 2008；CNS Neuroscience & Therapeutics, 2012）；对脑血管病的基础和临床研究具有独到见解。首先发现了 Wernicke 脑病的听觉损害（American Journal of Neuroradiology, 2012）；对顽固性头痛和一些疑难病有较深入的钻研。近年来专注于 Alzheimer 病及其他相关疾病的早期发现和药物治疗；在国际上首先提出免疫抑制剂 Rapamycin 对老年痴呆的不利影响（BBRC, 2010, 论文被 SCI 引用 28 次）。迄今，以第一或通讯作者在国际上发表 SCI 论文 10 余篇，总影响因子超过 50 分。目前研究工作的方向：筛查早期老年痴呆血液和脑脊液中的标记物；老年痴呆的药物治疗和预防；干细胞移植治疗老年痴呆。

达到

心灵的宁静！

一个医生为什么要解析《道德经》？

（代序）

一、我对《道德经》的认识过程

我在上小学时听老师讲过“千里之行，始于足下”的道理；中学的哲学课程，在谈到矛盾双方相互转化时，曾引用“福兮祸所伏，祸兮福所倚”的警句。但那时并不知道这句话的出处，似乎老师也没有特别提到这些典故的由来。大概在1999年前后，我在报纸上看到一篇文章，说武汉某大学一位研究生导师要求研究生复试时加试《道德经》；这篇文章也对《道德经》略微加以介绍。这时候我才注意到有《道德经》这本书，也是在这时才知道了《道德经》的作者就是过去常听人讲的老子。自此以后，我就留意这部著作。我看到的《道德经》第一个版本，是梁海明先生注译的，2000年1月由山西人民出版社出版。当时读过几章，对其中的某些字句不是十分理解。有一些该注解的词，未加注解；另有一些注解则较为武断。那时，因为忙于自己的专业，无暇深入钻研，所以就束之高阁。谁知一放就是十多年。2014年夏天，快要五十岁的我，大概到了“知天命”之年，突然又想起了《道德经》，决心静下心来认真研读这部

千古奇书，于是专门到上海图书馆办了一张读者证，找到几本较为详尽的专注（见后文参考文献）。在研读这些著作的时候，我深深感受到前人在这方面花费的心力之坚，也才知道历代、甚至域外《道德经》版本之多。由于历代字形、字义的演变，今人阅读《道德经》仅凭现在出版的《词典》、《字典》是无济于事的；望文生义更是有害的。在认真通读了北京大学高明教授《帛书老子校释》之后，觉得这是一本迄今最完善、最客观、最科学的一个注本，但是，该书是中华书局出版的繁体字竖排读本，一般人群很难通读、理解。最近，中华书局还出版了两个《道德经》读本，是简体字横排本，其释义、其功力自有专业人士评判。有鉴于此，我决心将自己学习《道德经》的体会，以简单语言记录下来：凡前人所解合理的，采纳之；前人没有解释的，充实之；前人所解不合理的，论证之。为获得那个时代的背景知识，我专门阅读了《史记·周本纪》，争取使自己的解释更为合理、更为客观。

二、诵读《道德经》的好处

我也曾如孔子所云“十有五而志于学”，经过不懈努力，逐步取得医学硕士、博士学位，随后在复旦大学生命科学院从事博士后研究，后来到美国南佛罗里达大学进修。但是，现实世界与人们的愿望总是相差很远。荀子说：“君子生非异也，善假于物也”。对于我等不“善假于物”者，其举步之维艰可以想象。这几年发生在我身边的几件事情，彻底改变了我以往的想法。我有一个老乡，早年创业，不懈劳作，积累了上亿元的资产，可是对下属苛刻吝啬，下属对他多有微词，结果在38岁的时候患上了吼癌，既不能吃，也不能喝，很快结束了自己

年轻的生命。要是当时我彻悟了《道德经》，我一定会劝告他“金玉盈室，莫之能守也”，“既已为人己愈有，既已予人矣，己愈多”。我在复旦学习时的老师，号称“拼命三郎”，每天晚上十二点之前没有回过家，总是自己最后查看实验室的电源是否关闭、重要设备是否安全到位。由于他的不懈努力，曾被大学推荐为“院士候选人”，他也理所当然地“以院士为己任”。不幸的是，由于长期高负荷工作，忘记了自己的身体，结果在他刚过 59 周岁那年，在春节前回老家过年的火车上突发严重脑出血，虽然经过积极抢救，保住了性命，但已经是严重残废，成了家属的严重负担。要是当时我彻悟了《道德经》，我肯定会提醒他“名与身孰亲？”。我认识的另一位名人，无论是学术地位还是实际待遇已经很高，但是他也是一心想要得到院士的头衔。结果，连续评选了数次，仍然未能如愿，最后使他沮丧到了极点：花费的人力物力可以想见，而他度过的不眠之夜又不知有多少！要是当时我彻悟了《道德经》，我一定会向他进言：“名亦既有，夫亦将知止，知止所以不殆。”与此相反，2015 年 10 月传来屠呦呦得诺贝尔奖的消息。我当时就发出感慨：“呦呦得奖。呦呦之所以能得诺奖者，以其不为奖也。故能得奖。是以跑官者不可委以官，跑奖者不可授以奖。”这才是《道德经》的精神。

我是一名医生，在医院门诊接触到很多病人，他们常常为失眠而苦恼，问我有什么办法。我告诉他：“你太聪明！脑子想事情太多！”他们无不否认。我给他们举几个例子：“你有没有听说过猪会失眠的？你有没有看到马路上的流浪汉会失眠的？”他们仔细想一想都摇头说：“好像没听说过。”我就因势利导：“这就对了，你之所以失眠，因为你是一个人，因为你有太多的欲望。”然后，他们就开始滔滔不绝，甚至泪流满面地向我诉说自己的苦楚、担心、忧虑。我告诉他们：你们若

能做到无求、无欲，清心寡欲，自然安稳入睡。我给他们好多人讲过孔丘的故事：孔丘年轻时雄心勃勃，一直致力于成为“周公”那样的政治家。也有人讥笑他一心想当官儿。事实确实如此，他曾说：“富贵而可求也，虽执鞭之士吾亦为之。”56岁那年，孔丘做了鲁国的“大司寇，行摄相事”，曾面露“喜色”。然而命运终究还是捉弄了他。在无可奈何之时，56岁的孔丘愤然离开鲁国，外出寻找发展的机会。可是，在“国外”漂零了十多年，走遍了现今的河南、山东、河北南部、安徽、江苏北部，最后还是“落落如丧家之狗”。68岁那年，他落叶归根，发出无限感慨：“凤鸟不至，河不出图，吾已矣夫！”至此，做官的梦想彻底破灭，老人家万念俱灰：“甚矣，吾衰矣；久矣，吾不复梦见周公！”于是，“因史记作《春秋》，上至隐公，下迄哀公十四年”。他也曾以此事为荣，说“后世知丘者以《春秋》，而罪丘者亦以《春秋》。”可以说，到这个时候，孔丘不再梦周公了，所以他也不再失眠了。孔子适周拜见老子的时候，老子就告诫他：“去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。”试想孔子晚年，若不及时调整人生航向，那他将继续严重失眠下去！但是，在我所遇到的病人中，真正能“舍得开、放得下”的人，还是少数。俗话说：世间本无事，庸人自扰之。人世间能有什么大事值得以牺牲我们的健康为代价呢？

有一个著名大学的毕业生，年近六十，向我诉说自己女儿遇到的麻烦事，说自己女儿考上大学时她替女儿选专业，大学毕业以后她替女儿选对象，结果女儿对她选定的专业和对象都不满意，最后郁郁寡欢，陷入抑郁状态，几乎自杀。问我怎么办？我告诉她：“生而弗有，长而弗宰！你为什么管那么多？”她问我什么意思，我就告诉她，需要认真读一读《道德

经》，后来她就彻悟了，打电话告诉我自己几十年来的做法是错误的。

有一个三十岁出头的小老板，肥头大耳、红光满面、翩翩将军肚，喘喘呼吸急，某日突然中风。事后十分惊讶，问自己为什么这么年轻就会中风？我告诉他：“你不善养生。善养生者能‘味无味’，你天天酒肉穿肠，吞云吐雾，操劳多而睡眠少，所以害了你。”后来，那个小伙子坚持素食，也戒了烟酒，几年下来，在药物的配合下，脑子快要闭塞的血管又恢复到了自然的状态。

以上所言，只是《道德经》对日常惜身、养性的指导意义，还有更复杂、更深奥的“玄德”留待读者阅读此书后自己去体会。十八届一中全会后，在中央常委的记者见面会上，习主席就曾引用《道德经》中的一句名言：“治大国若烹小鲜”。由此足见，《道德经》一书，真可谓“其味无穷，皆实学也。善读者玩索而有得焉，则终身用之，有不能尽者也。”

三、我为什么对《道德经》重新编排？

不管老子其人究竟是谁，但有一点可以肯定：他博学。在西周历史上，由于文王、武王、周公、成王、康王几代圣君的治理，西周的文化得到空前发展，礼乐制度十分复杂完善。这就要求有一个国家图书馆（守藏室）。历史发展到东周的春秋末期（距武王代殷已近 500 年），担任这个图书馆的馆长的人就是老聃。在他任馆长这段时间，可以想见他对《易》《礼》《洪范》《诗》《大诰》《微子之命》《嘉禾》《康诰》等很多甚至一些已经失传的文献是十分熟悉的。这就是为什么在他向西遁隐，途经函谷关时，被关长尹喜邀请，能在没有任何参考文献

的情况下，掷下五千言而去。最初的《道德经》五千言，应该是五千多字的意思。有例可证：孔子说“诗三百，一言以蔽之，思无邪”。这里的三百也是约数，舍去了余数。由于历代传抄，以讹传讹，许多传抄者将别人的注文误以为正文，而掺入正文之内。另外，最初《道德经》语句简练，不易句读，后人在传抄时，加上了许多文言虚词，这样句读就十分明晰，而不易造成误解，甚至曲解。1973年长沙马王堆汉墓中出土的帛书《道德经》（正文中简称为《帛书》）已接近6800字。《帛书》这81章中，每章之间有一个字的空位，所以每章之间区分是明白的。但是，各章节之间意义并不相联，甚至每章之内个别句子之间，前后意义也不相联属，对于此种情况，我们已没有办法搞清楚了。我反复通读81章经文之后，觉得《道德经》各章节之间的大体内容可分做七个方面（篇）：释道、释德、释无为、释惜身、处人与行事、用人与用兵、呐喊与警告，并重新进行了编排。比如，“道可道，非恒道”一章，王弼本置于第一章，《帛书》则在第四十五章。我觉得在《释道》这一篇，应该将“有物混成，先天地生”这一章放在开篇，意在向读者提出一个新的概念——道；而把人们对于闻道后的不同反应这一章（上士闻道，勤能行之）放在《释道》篇的结尾。《呐喊与警告》篇放在全书的最后，这就充分说明了为什么老子在无可奈何之下，放弃了理想，去做隐士了。其他篇章不尽一一说明。正文每章前标注P，如第19章，标注为P19，其后的（BS-11）字样表示帛书《道德经》原来的章次，以便与附录中的原经文对照。

四、适合阅读本书的人群

老子早就预言：“上士闻道，勤能行之；中士闻道，若存

若亡；下士闻道，大笑之。”有一次，我在饭桌上透露了我解析《道德经》，并准备出版的消息。几个兄嫂、弟妹就大笑：“你出书用的纸要软一点，用起来方便！”我就知道，她们在引用赵本山和宋丹丹表演的“白云·黑土”的故事了；但也有将军、学者大加赞赏的。可见大家对《道德经》的不同反应，正体现了不同层次的品味。《道德经》中很多话“正言若反”，所以我们要体会老子的良苦用心。

要读懂这本《道德经解析》，首先应该具有中等水平的汉语知识；其次，应该真正潜下心来，不需贪多，每天只诵读1章，每章至少读百遍，这样其经文含义就很容易理解了。我在解析中已经对一些偏僻、难解的字的发音做了标注，使读者不需要再查字典，就可以轻松阅读。我为什么不对经文进行翻译？因为，有些经文言简意赅，无需翻译；另一些经文则语义晦涩，甚至正言若反，只可意会而不能语达。凡试图语达者，都有失本义，更不要说“信、达、雅”了。文学名著《红楼梦》的各种译本洋相百出，其原因也在于此。

也有朋友担心，你做这样的工作，别人会不会觉得你不务正业呢？我告诉她：我白天认真做好本职工作，阅读专业文献；业余修身养性，怎么会不务正业呢？也有师友规劝我：“《道德经》放一放，先把你的职称搞一搞（提升的意思）！”我深知他们为我操心！（鞠躬！）可是我经常扪心自问：“华佗是什么职称呢？”只要我为人民服务的初心，“称号”“待遇”对于我又算得了什么呢？用《道德经》的话来说，那叫做“余食赘行”！一个过了“知天命”之年的人，五十岁以前得“儒”，五十岁以后得“道”，不亦乐乎！

朋友，如果你是一个中年人，当你觉得自己的收入不够高时，当你觉得自己的官不够大时，当你觉得你的理想离你还较

遥远而终日失眠烦躁时，就请你双手捧起这本《道德经解析》，它一定会让你幸福、快乐、安祥、健康。

这些，就是我之所以解析《道德经》的缘由了！

张社卿

2017年2月17日晚10时于上海寓所

目 录

第一篇 释道 (凡 15 章)	1
P1 有物混成	1
P2 道生一	3
P3 返也者	5
P4 道冲而用之	6
P5 谷神不死	8
P6 上善如水	9
P7 视之而弗见	11
P8 昔之得一者	13
P9 古之善为道者	16
P10 致虚极也	18
P11 道汜呵	20
P12 执大象	23
P13 道者万物之注	25
P14 道可道也	28
P15 上士闻道	30
第二篇 释德 (凡 11 章)	32
P16 上德不德	(BS-38) 32
P17 孔德之容	(BS-21) 35

P18 希言自然	37
P19 载营魄抱一	40
P20 三十辐同一毂	42
P21 道生之而德畜之	44
P22 善建者不拔	46
P23 含德之厚者	48
P24 江海之所以能为百谷王	50
P25 天下莫柔弱于水	52
P26 和大怨	54
 第三篇 释无为（凡 14 章）	56
P27 天下皆知美之为美	56
P28 不上贤	60
P29 天地不仁	62
P30 天长地久	65
P31 五色使人之目盲	66
P32 大道废	68
P33 绝圣弃智	69
P34 天下之至柔	72
P35 为学者日益	73
P36 圣人恒无心	75
P37 以正知邦	77
P38 其政闷闷	80
P39 治大国若烹小鲜	83
P40 小邦寡民	85

第四篇 释惜身（凡 9 章）	87
P41 宠辱若惊	87
P42 名与身孰亲	91
P43 不出于户	92
P44 出生入死	94
P45 天下有始	97
P46 治人事天	99
P47 古之为道者	101
P48 天下皆谓我大	103
P49 人之生也柔弱	106
第五篇 处人与行事（凡 14 章）	108
P50 持而盈之	108
P51 企者不立	110
P52 曲则全	112
P53 重为轻根	115
P54 善行者无辙迹	117
P55 知其雄守其雌	120
P56 知人者智	122
P57 大成若缺	124
P58 知者弗言	126
P59 大邦者	128
P60 为无为事无事	130
P61 其安也易持也	134
P62 信言不美	138
P63 知不知尚矣	140