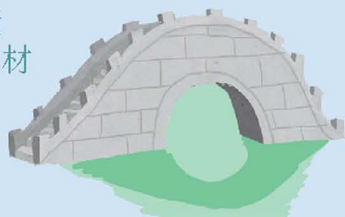


帮助高中生提高语文成绩  
为高考作文提供观点和素材



高中传统文化通识课助学读物

高路 / 著

# 自然之道

《道德经》导读



中国书店出版社



高中传统文化  
通识课助学读物

# 自然之道

## 《道德经》导读

高路——著

中国青年出版社

---

(京)新登字 083 号

---

图书在版编目(CIP)数据

自然之道:《道德经》导读/高路著. —北京:中国青年出版社, 2016.2  
(高中传统文化通识课助学读物)  
ISBN 978-7-5153-3977-1

I . ①自… II . ①高… III . ①道家 ②《道德经》—青年读物 IV . ① B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核(2015)第 288873 号

---

责任编辑:王钦仁 刁娜  
封面插图:基尔  
书籍设计:瞿中华

---

出版发行:中国青年出版社  
社址:北京东四十二条 21 号  
邮政编码:100708  
网址:www.cyp.com.cn  
编辑部电话:(010) 57350507  
门市部电话:(010) 57350370  
印刷:三河市京兰印务有限公司  
经销:新华书店  
开本:880×1230 1/32  
印张:9.25  
字数:193 千字  
版次:2016 年 2 月北京第 1 版  
印次:2016 年 2 月河北第 1 次印刷  
定价:26.00 元

---

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换  
联系电话:(010) 57350337

---

## 前言

本书是《道德经》的助学读物，为中国青年出版社组织编撰的经典助学丛书的一种。

《道德经》又叫《老子》，是道家思想的源头和最高理论权威，也是中华优秀传统文化最重要的经典。同时还是全人类共同的精神财富，其英译本超过了《论语》和佛经，是仅次于《圣经》的英译著，被公认为人类历史上最具智慧的作品。今天我们读经典，能够背诵其中的句子固然很应该、很重要，但更应该、更重要的是掌握精神实质，用于今天的生活和工作，提高自己的能力和素质。为了体现这一点，帮助读者开启思路，本丛书采用主题体例，即确定每部经典的主旨，以这一主旨为核心组织专题。这种体例的突出优点是系统性和思

想性强，便于读者从整体上学习和理解经典。

《道德经》的主旨是什么？本书认为是回到自然。这里的自然无疑包括自然界，但又远远超出自然界。它表示一种世界观，这种世界观认为，我们置身于其中的环境无论是从来源上、基础上还是本质上，都是自然的；同时它还表示一种存在方式，这种存在理念尊奉生命，而生命则被认为是人身的自然；同时它还表示一种生活方式，这种生活理念尊奉简约，而简约则被认为是最接近自然的生活；同时它还表示一种生存方式，这种生存理念尊奉低调处世，而低调则被认为是最符合自然的生存；同时它还表示一种治理方式，这种治理理念尊奉无为而治，而无为则被认为是最能体现自然的治理。《道德经》的自然是大自然，回到自然是全面向大自然复归。

回到自然具有重大现实意义。正如《道德经》在历史上与居于主导地位的儒学形成互补一样，今天也仍旧可以作为主流意识的补充而发挥功效。我们的生活日益人化，正在以人类的利益和价值深刻地改变着世界、创造着世界——福焉祸焉，很难讲清楚。然而我们确切地知道，人类的成就感越大，危机感也就越深。回到自然走的是一条方向相反的道路，它的最高价值不是人而是自然。在人类的未来选择中，不敢说这条道路最好，但至少可以肯定的是，人们对它的呼声一定最高，它的修正意义也一定最大。

## 目录

|       |                   |
|-------|-------------------|
| I _   | 前言                |
| 001 _ | 一、道与自然            |
| 002 _ | （一）宇宙             |
| 003 _ | 议题 1 天地万物         |
| 006 _ | 议题 2 混沌           |
| 010 _ | 议题 3 虚无           |
| 015 _ | （二）道              |
| 016 _ | 议题 1 什么是道         |
| 021 _ | 议题 2 道的根本特征       |
| 025 _ | （三）自然             |
| 026 _ | 议题 1 自然为大         |
| 031 _ | 议题 2 自然而然         |
| 034 _ | （四）道的地位及其对回到自然的意义 |
| 035 _ | 议题 1 道的地位         |
| 039 _ | 议题 2 道对回到自然的意义    |

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 043 _ | 二、生命               |
| 044 _ | （一）生命至上            |
| 045 _ | 议题 1 生命最宝贵         |
| 048 _ | 议题 2 生命高于名声        |
| 052 _ | 议题 3 生命高于财富        |
| 056 _ | 议题 4 生命高于权位        |
| 059 _ | 议题 5 生命标准          |
| 064 _ | （二）养生              |
| 065 _ | 议题 1 恰如其分          |
| 069 _ | 议题 2 积德少费          |
| 072 _ | 议题 3 小心谨慎          |
| 077 _ | 议题 4 顺其自然          |
| 081 _ | （三）养生的地位及其对回到自然的意义 |
| 082 _ | 议题 1 养生的地位         |
| 087 _ | 议题 2 养生对回到自然的意义    |
| 091 _ | 三、简约               |
| 092 _ | （一）人生的减法           |
| 093 _ | 议题 1 多余为害          |
| 097 _ | 议题 2 知足为乐          |

|       |                     |
|-------|---------------------|
| 101 _ | 议题 3 知止为上           |
| 105 _ | 议题 4 减损为大           |
| 108 _ | 议题 5 节俭为宝           |
| 113 _ | (二) 去欲望             |
| 114 _ | 议题 1 有欲与无欲          |
| 117 _ | 议题 2 欲望的罪过          |
| 123 _ | 议题 3 欲望的本性          |
| 127 _ | 议题 4 欲望的制约          |
| 134 _ | (三) 去智慧             |
| 135 _ | 议题 1 智慧的罪过          |
| 141 _ | 议题 2 大智若愚           |
| 146 _ | 议题 3 智慧的制约          |
| 150 _ | (四) 简约的地位及其对回到自然的意义 |
| 151 _ | 议题 1 简约的地位          |
| 157 _ | 议题 2 简约对回到自然的意义     |
| 161 _ | 四、低调处世              |
| 162 _ | (一) 谦卑              |
| 163 _ | 议题 1 什么是谦卑          |
| 168 _ | 议题 2 谦卑种种           |



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 175 _ | (二) 柔顺                |
| 176 _ | 议题 1 生命的特征            |
| 182 _ | 议题 2 守弱为强             |
| 188 _ | 议题 3 顺应               |
| 194 _ | 议题 4 柔弱胜刚强            |
| 199 _ | (三) 退让                |
| 200 _ | 议题 1 退                |
| 205 _ | 议题 2 让                |
| 209 _ | 议题 3 进取               |
| 214 _ | (四) 低调处世的地位及其对回到自然的意义 |
| 215 _ | 议题 1 低调处世的地位          |
| 218 _ | 议题 2 低调处世对回到自然的意义     |
| 223 _ | 五、无为而治                |
| 224 _ | (一) 有为                |
| 225 _ | 议题 1 什么是有为            |
| 229 _ | 议题 2 有为的后果            |
| 234 _ | (二) 无为                |
| 235 _ | 议题 1 什么是无为            |
| 241 _ | 议题 2 无为的辨识            |

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 246 _ | 议题 3 治理者标准            |
| 251 _ | (三) 无为的实施             |
| 252 _ | 议题 1 无事               |
| 257 _ | 议题 2 无亲               |
| 264 _ | 议题 3 无伪               |
| 271 _ | (四) 无为而治的地位及其对回到自然的意义 |
| 272 _ | 议题 1 无为而治的地位          |
| 276 _ | 议题 2 无为而治对回到自然的意义     |

—

# 道与自然

(一)

宇宙

语录

原文——

道生一，一生二，二生三，三生万物。（《道德经》第42章）

译文——

道演化出元气，元气演化出天和地，天和地演化出阳气、阴气、和气，和气演化出万物。

## 议题 1

## 天地万物

我们都知道杞人忧天的故事。

周朝有一个诸侯国叫杞国，那里有一个人总是担心天会塌下来、地会陷下去，到时候自己连个安身之地都找不到，这可怎么办？愁得吃不下饭睡不着觉。这时一个人前来开导他，说：天，不过是聚集起来的气罢了，你的一切活动无时无刻不在气中进行，多少年都这样过来了，不是一点事也没有吗？干吗担心天会塌下来呢？不想那个杞国人更担心了，问：要是真像你说的那样，日、月、星辰岂不是要掉下来吗？那人解释道：日、月、星辰也是气构成的，只不过会发光罢了，就是掉下来，也砸不到你。杞人还是担心，问：还有地呢，地陷下去怎么办？那人说：地，是堆积起来的土块，你的一切活动都是在地上的进行的，多少年都这样过来了，不是一点事也没有吗？干吗担心地会陷下去呢？杞人终于解除了忧虑，心情一下子放松了。

楚国学者长庐子听说了这件事，笑话他们道：天上地上的东西，无一不是有形有体之物，有形体就会灭亡，怎么能够说天不塌地不陷呢？担心天塌地陷固然多余，但断言天地不毁灭也没有

道理。郑国学者列子听说了长庐子的话，也笑话他道：说天地一定毁灭，我们根本无从知晓；说天地一定不会毁灭，我们也无从知晓，既然如此，又何必去操那份闲心呢？（《列子·天瑞第一》）

这个故事传达出了古人关于宇宙的两个观念，一个是万物来自于气，一个是天地有终结也有开端。那么这一切是如何发生的呢？说得最清楚、最精到的是题头引用的《道德经》中老子的那句话。



列子  
(清)任渭长 绘

根据道家经典《淮南子》的解释，这句话中的“一”，指“元气”，元的意思是初始，元气就是本原之气。气作为物质是有重量的，存在也有一定的界域。轻微而纯粹的元气飞扬向上，汇合为天；沉重而混浊的元气向下坠落，凝聚为地。于是天地便形成了。向上运动的元气轻灵，容易聚合；向下运动的元气重浊，不易聚合，所以先有天后有地，天比地要优先。这里用数字来表示，就是“二”。作为一的元气分化出作为二的天地。

天和地是两种根本不同的东西，天

的属性是圆，地的属性是方。圆的上天主宰光明，方的大地主宰幽暗。元气在上天那里转化为阳气，在大地那里转化为阴气。阳气生成火，火之精华组成太阳。阴气生成水，水之精华组成月亮。阳气和阴气、火和水、太阳和月亮也都是“二”。

上天将光芒施予大地，阳气被大地吸收，与阴气融合，形成精气，老子叫它和气。精气（和气）是作为“二”的阳气和阴气相激荡、冲撞、聚合的结果，用数字表示是“三”。天地的精气形成四季，四季的精气又分化成万物，所谓“三生万物”，这样才有了我们置身于其中的寰宇。

这就是看得见、摸得着的物质世界的产生过程。用一般观念来衡量，这个过程相当完备了，然而在道家那里，这只是宇宙运动的一个阶段。

关于宇宙，道家学者文子这样解释：“古往今来为宇，上下四方为宙。”（《文子·自然》）古往今来是时间，上下四方是空间，是说时间为宇，空间为宙。庄子说：“彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。”（《庄子·在宥》）宇宙万物无穷，而人们却以为有边际；宇宙万物无尽，而人们却以为有极限。

那么这个无限的宇宙在物质世界产生之前是怎样的呢？

## 议题 2

## 混沌

老子说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，可以为天地母。”（《道德经》第 25 章。下文凡引《道德经》，不再标注书名。）混成，自身没有任何分化，无法区别。这句话的大意是，有这样一个东西，它浑然一体，在天地形成之前就已经存在了。它没有声音，没有形体，独立自足，恒常不变，可以说是天地之母。

这并不是说什么都没有。它尽管无法言说，但确实存在着，是“无状之状，无物之象”（第 14 章），即没有形状的形状，没有现象的现象。可以说是有与无的统一体，相当于哲学上的纯存在。关于这种东西，老子叫它“微”“希”“夷”。微是视而不见，你瞪大了眼睛却什么也看不清；希是听而不闻，你竖起了耳朵却什么也听不到；夷是触而不觉，你伸长了手臂却什么也摸不着。老子说，它就是这样地“混而为一”（第 14 章）。

《庄子》有个寓言专门讲这个东西，给它起了个名字，叫混沌。混沌是中央之帝，它有两个朋友，一个是南海之帝儵（shū），一个是北海之帝忽。儵和忽经常到混沌那里去聚会，混沌招待得



很周到。儵与忽总想报答浑沌，商量道：人身上都长着7个孔，用来看、听、吃和呼吸，唯独浑沌没有，我们不妨试试给它凿出孔来。于是儵和忽每天给浑沌凿一个孔，到了第7天，浑沌死了。

（《庄子·应帝王》）浑沌无声无形，迷迷糊糊，恍恍惚惚，说它不存在吧，它就在那里；说它存在吧，却什么也抓不住，没法起名字，只好称之为浑沌。打个比方，它如同盘古开天地神话中描述的那样，“浑沌如鸡子”（《太平御览》卷二），像蛋壳内部模糊一团，看不到后来鸡的形象。据说我们吃的馄饨最初即写作混沌，各种食材混在一块儿，分不出彼此；包馅部分是圆形，象征宇宙之初，无馅部分为片状，合起来是混沌一片。混沌不能区分，如果非要在它身上整出点动静，它就不成其为混沌了，就会像寓言中说的那样死掉了。



（清刻）浑沌

混沌是天地之母，也就是天地万物形成之前的宇宙状态，是宇宙运动的一个阶段。混沌演化出元气，由此才得以出现产生天地万物的一系列运动。