

执古之道，以御今之有

「掌握自古以来的规律，
用以理解今天身边发生的所有事，
能够古往今来无所不知。」



· 越经典，越有趣 ·

《道德经》里的智慧

季风 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

《道德经》
里的智慧

季风
著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

《道德经》里的智慧 / 季风著. —北京: 北京大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-301-27278-7

I. ①道… II. ①季… 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 (2016) 第 159358 号

书 名	《道德经》里的智慧 《DAODE JING》LI DE ZHIHUI
著作责任者	季 风 著
责任编辑	刘 维 李淑华
标准书号	ISBN 978-7-301-27278-7
出版发行	北京大学出版社
地 址	北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址	http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社
电子信箱	hzghbooks@163.com
电 话	邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 65913539
印刷者	北京旭丰源印刷技术有限公司
经销者	新华书店
	880 毫米 × 1230 毫米 A5 开本 6.75 印张 120 千字 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

前言

Preface

《道德经》又称《老子》，一般认为是春秋时期的老子所著。它分《道经》和《德经》两部分，共八十一章，计五千言，是中国历史上首部完整的哲学著作。《道德经》文字简约却条理清晰，含义深邃又富于辩证，是震古烁今之作。《道德经》与《周易》《论语》一起，被称为中国古代三大哲学经典。

作为哲学著作，《道德经》反映的是宇宙万物的起源与演变，国家治理与民生民计，以及生死等各种本质性的命题。简单说，这是一部告诉人们该如何看待宇宙万物、如何看待国家社会、如何看待自身命运的思想启蒙之书。因此，每当翻开《道德经》，我们就能从中获得所需要的各种智慧，就会找到正在苦苦寻觅的某个问题的答案。

那么，老子在《道德经》里到底都说了些什么呢？要想

完美地回答这个问题，确实非常困难。如果说得绝对一点，那就是他说出了一切，说出了他所理解的所有道理。因为《道德经》是老子关于宇宙万物运行法则的论述。

在这里，我们只能简单地概说《道德经》所表达的核心思想。

第一，老子告诉人们世界起源于“道”，“道”是众妙之门，“道”生万物。老子运用许多描述性的语言，向人们描绘了“道”的形态，告诉人们宇宙、天、地是如何产生的。老子认为，“道”是化生万物的本源，也是化生万物时所遵循的法则，而包括人在内的所有“万物”都必须遵循这个法则。也就是说，“道”既是万物的本源，又是万物所应遵循的法则。老子认为，“道”存在于不断发展的运动之中，它的运动具有无限往复的特点。因此，“道”是生生不息的生命本身。那么，“道”是怎样影响万物的呢？老子认为，“道”，“自然无为”，无声无息，却无处不在。万物要自觉地顺应“道”的法则。而“道”具有“负阴而抱阳，冲气以为和”的基本特征，意为事物具有正反两个属性，既和谐共存，又不断相互转化，形成对立统一体。

第二，老子告诉人们如何在“道”的法则下安身立命。老子认为，“道”的自然法则也是人的行为规范，人们只有遵循“道”的法则，才能很好地管理自己、完善自己，使自

己拥有好的品格。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就明确说明了人在面对大自然时所应遵循的自然法则。老子以“道”“善利万物而不争”这一特点，要求人们做人要宽厚仁慈，与人为善，爱人爱己。老子认为，人们应该让自己清心寡欲，保持恬淡安静的心态，这才符合天道的要求。老子非常看重“处下”“柔弱”的作用，强调人要保持谦卑、虚静之心。

第三，老子告诉统治者如何治理国家才能顺应民心。老子提出“无为而治”的思想，希望统治者顺应天意，让民众循“道”自察。官员应该有所为，有所不为，放权于民。老子反对苛政，认为这不仅滋扰百姓，还会给官吏留下祸害百姓的机会。老子强调，为官者不要以救世主自居，而是要让人民“全其天性而不害其长”，各安其居，各乐其业。这样，国家就能休养生息，实现长治久安。老子认为，要想保证国泰民安，就要官清法正，“有仁义”。

作为我国古代伟大的哲学家、思想家，老子所著的《道德经》内容博大精深。我们在分析老子的思想时，无论从哪个角度入手，似乎都有道理。因为对于老子来说，即便是一个很小的命题，往往也蕴含着非常深奥的道理。因此，当我们把老子的主要思想看成是关于道、关于人生和国家治理这几个方面的时候，很容易把其他一些重要观点忽视了。这就要

求我们，在领会老子思想的时候，一定要采取开放包容的态度，善于从不同维度去理解它的真意。

总的来说，老子在《道德经》中，对自然和社会的发展规律进行了高度概括，让我们看到了一个富有生机秩序的大宇宙系统。这个系统是“道”运行而来的，因之而形成的人类社会和国家也是基于这个系统而不断完善的。从这样几个维度出发，我们基本就可以把握老子思想的整体脉络，就可以在老子“大象无形”的论述中，感受他的深刻智慧。应该说，老子的哲学，在一定程度上揭示了人类社会发展变化的基本规律，对于人们认识自我、完善自我、处理与其他事物的关系，都具有很强的指导意义。其中相当多的观点，在今天看来，仍然具有启发意义。尽管老子受历史的局限性所限，有些观点并不完全正确，但只要我们能善于古为今用，就能获得启迪心智的力量。

为了让普通读者更加深入地理解《道德经》，在这本《〈道德经〉里的智慧》中把《道德经》分成十一个主题，每一个主题选取若干个专题，进行较为深入的解读。编写过程中，我们不仅对某些经典名句进行了较为详尽的阐释，还对其全章进行了介绍与分析，既介绍了这些经典名句的字面含义，也给出了它们的引申含义。同时，为了便于读者的理解，我们还给出了一些例证，对于诠释老子的思想而言，这

些例证可以起到一定的参考作用。

老子的核心概念是“道”。我们在解读《道德经》的过程中，始终也是围绕“道”来进行的，并结合当前的现实生活予以适当引述。正如人们所认为的那样，对于《道德经》，每个人都有自己不同的看法，我们的解读或许与其他人的观点相左，或许还存在有争议之处，对此，我们欢迎广大读者批评指正！

目录

Contents

前言 ... I

第一章 / 众妙之门：道可道，非常道

“道”是什么？ ... 003

能说出的“道”就不是真正的“道”吗？ ... 007

“道生一，一生二，二生三，三生万物”是对宇宙演化史的
描述吗？ ... 011

“大曰逝，逝曰远，远曰反”该如何理解？ ... 015

老子是道教创始人吗？ ... 018

第二章 / 厚生之德：圣人常善救人，故无弃人

“以德报怨”是孔子的主张还是老子的主张？ ... 025

如何做到无弃人、无弃物呢？ ... 030

“天地不仁，以万物为刍狗”的真实含义是什么？ ... 034

- “上善若水”对做人有什么启示? ... 037
- “俗人察察，我独闷闷”是说难得糊涂吗? ... 040
- “持而盈之，不如其已”是让人更保守吗? ... 043

第三章 / 无为而治：为无为，则无不治

- “无为”就是无所事事吗? ... 049
- 老子的“自然无为”是消极避世吗? ... 053
- “小国寡民”思想要不得吗? ... 056
- “无为而治”在历史上有成功案例吗? ... 060
- “多言数穷，不如守中”是让人少说为佳吗? ... 063

第四章 / 柔弱胜刚强：兵强则不胜，能守柔者曰强

- 老子生死观里的“柔弱”是什么意思? ... 069
- “兵强则不胜”是在胡说吗? ... 072
- “弱之胜强，柔之胜刚”是老子的诡辩吗? ... 075
- 老子说“柔弱处上”符合春秋时代的社会现实吗? ... 080
- “不言之教”应该怎么理解? ... 083

第五章 / 正言若反：反者道之动，福兮祸所伏

- 老子的辩证思想包含哪些内容? ... 089
- 老子为什么要“知其白，守其黑”? ... 094

“将欲取之，必固与之”是老子发明的战术吗？ ... 098

“反者道之动”指的是什么？ ... 102

老子的福祸相生之道该怎样理解？ ... 106

第六章 / 知足者富：祸莫大于不知足，知止方能不殆

“大成若缺”是鼓励人保留缺点吗？ ... 113

“知足不辱”真的可以长久吗？ ... 116

“知足常足”是提倡安于现状吗？ ... 120

“自知不自见，自爱不自贵”应该如何理解？ ... 124

“知不知”与“不知知”是一个意思吗？ ... 127

第七章 / 不争之争：利万物而不争，天下莫能与之争

为什么把“不敢为天下先”列为人生三宝之一？ ... 133

“使民不争”是反对一切竞争吗？ ... 136

为什么说“以其不争，故天下莫能与之争”？ ... 140

“夫慈，以战则胜”真的可行吗？ ... 143

不争哲学是一种权术，还是一种修养？ ... 146

第八章 / 圣人病病：自知者明，刚愎自用多灾祸

“病病”是指重视身体健康吗？ ... 153

为什么老子说“自是者不彰”？ ... 158

“俗人昭昭，我独昏昏”是在否定自己的能力吗？ ... 161

“清静无为”就能避开祸患吗？ ... 164

第九章 / 功遂身退：生而不有，为而不恃，功成而弗居

为什么说“功遂身退”是“天之道”？ ... 169

什么是“功成而弗居”？ ... 173

“以其终不自为大，故能成其大”怎么理解？ ... 176

第十章 / 绝圣弃智：见素抱朴，不以智巧贻害百姓

“绝圣弃智”是抛弃一切文明成果吗？ ... 181

“绝圣”的同时为何又处处以圣人为榜样？ ... 184

为什么说“不以智治国”是国家之福？ ... 187

第十一章 / 和光同尘：挫其锐，解其纷

“和其光，同其尘”是指与世俗同流合污吗？ ... 193

如何理解老子的尚和精神？ ... 196

为什么“和大怨”会留下“余怨”？ ... 199

有道者“大隐于市朝”是对“和光同尘”的实践吗？ ... 202

== 第一章 ==

众妙之门：

道可道，非常道





到底什么是“道”？它玄而又玄的微妙思想都包含了哪些内容？我们又该怎样看待两千多年前的老子？“道”与道教之间又是怎样的关系？可以说，这些问题是每一个接触老子的人都会时常思考的问题。

老子是我国的先哲，是最重要的哲学家之一，也是道家思想的创始人，他的《道德经》中的许多观点一直影响着后人，影响着中华文明的进程。在《道德经》里，老子描述了何为宇宙之大道，“道”如何运行、如何孕育并影响着世间万物，生生不息。

本章中，我们会对老子关于“道”的本源和其运行法则的基本论述进行探讨，体悟“道”高深莫测、玄奥无边的内涵，并对与“道”相关的知识做一些必要的介绍。

“道”是什么？

道家认为，“道”不仅是对万事万物的完整性概括，也是对万事万物发展过程的高度概括。“道”不是静态的实体，而是一个动态的能量过程，“道”可生万物。老子说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“道”循环往复，“周行而不殆”。“道”的运行周期是“大曰逝，逝曰远，远曰反”，也就是说，事物的运行总是逐渐离开，越来越远，远到一定程度又要返回来，万物又复归于道。如果联系万事万物之间的各种关系来看，“道”的这种运作过程是混沌与秩序之间的回环往复、互为阴阳、相生相克的过程。因此，从这个角度讲，道也是事物之间的关系总和。

“道”是世间万物的本源。道家认为，“道”是“元初”之物，是天地之母，“无”和“有”都由“道”衍生而来，是“道”在不同侧面的反映。“道”最为玄妙和深奥的地方，

也在于此。“道”是万物的本体，是天地万物的载体。作为本体，“道”是浑然一体、不能言说的东西。老子说，“无名天地之始，有名万物之母”，“玄之又玄，众妙之门”，“玄牝之门，是谓天地根”，“天下有始，以为天下母”。这里的“始”“母”“根”“门”等，都含有本源、本体的意思，只不过相互间有层次上的区别。“道”作为万物之本，它无前无后、无左无右、无上无下，且具有唯一性。“吾不知谁之子，象帝之先”，“道”在“天帝”出现之前就已经存在，在“道”之前，没有任何其他的存在。“有物混成，先天地生”，意思就是说天地皆为“道”所生。作为本源，“道”既是抽象的，也是物质的。老子说：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”意思是说，“道”作为一种存在，虽然模模糊糊，却真实可感。

“道”是规律本身。道家认为，“道”是事物运动发展的基本规律，是天地万物进化、演变的终极原因。老子说：“道者万物之奥”。意思是说，“道”作为万事万物变化发展的规律，这个规律是玄奥的，却存在于每个事物之中。而“大道泛兮”，是说“道”存在并贯穿于一切事物发展的过程中。老子说：“夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。”这就是说，万物从“道”起源，

开始向前运动，最终又回归于“道”。也就是说，作为规律的“道”，人们虽然看不见，听不到，也摸不着，但“道”却时时刻刻制约着事物的发展和运行。道家认为，“道”有“无状之状，无物之象”。虽然“道”无形，却支配和制约着所有事物的发展。因而，“道”的规律不可抗拒、违反。人们只有遵循“道”的规律，坚持“自然无为”的理念，才能真正顺应“道”的要求。谁若违背了“道”的规律，就要受到规律的惩罚。

“道”是人们必须遵循的法则。老子说“故从事于道者，同于道”，就是强调人们要遵循“道”的法则。老子又说：“执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。”意思是说，如果做到了用“道”的法则，认识历史，驾驭现实，就是真正遵循了“道”。老子主张“惟道是从”和“贵食母”，都是在强调人们必须按“道”的法则去做事。他还认为，“道”是观察事物的永恒法则和方法。老子就是用“道”的法则观察世间万物的，他对各种问题的思考都从“道”的理念出发。老子认为，“上士闻道，勤而行之”，意思是说，只有上等觉悟的人才能自觉坚持“道”的原则，并且身体力行。“天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊”，老子进一步指出：坚持“道”的法则，天下就会永远祥和安泰；放弃“道”的法则，天下就要陷于兵荒马乱之中。“同于道者，道