

谈古论今

说

老子



粗茶淡饭足解口腹之欲，俚语村言也含玉律金科。天道，神道，人道，皆由老子之道，有为，无为，作为，无为而无不为。读老子，可少一分自鸣得意，多一方他山之石；学老子，可少一分故作深沉，多一分随意洒脱。

张雷锋◎编著

中国致公出版社

B223.15
37

B223.15
37



谈古论今

说

老子

张雷锋◎编著

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谈古论今说老子/张雷锋编著. —北京: 中国致公出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80179-688-2

I. 谈… II. 张… III. ①道家 ②老子—研究 IV. B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084412 号

谈古论今说老子

编 著 张雷锋

责任编辑 章 芴

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市银祥福利印刷厂

开 本 710×1000 1/16 开

印 张 18.5

字 数 248 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-688-2

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

老子以传世之作五千言《老子》一书奠定了伟大的道的思想。他那博大精深的论述和独到见解，千百年来一直令世人解之难尽，崇羨不已！

《老子》又名《道德经》。据《史记·老子韩非列传》载：“关令尹喜曰，‘子将隐矣，强为我著书。’于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去。”而且，西汉河上公又作《老子章句》，分为81章，以前37章为《道经》，后44章为《德经》，故有《道德经》之名。关于河上公却不知何许人，东汉皇甫谧《高士传》云：“河上丈人，不知何国人，自隐姓名，居河之湄，著老子章句，号河上丈人，亦称河上公。”

因道家崇尚《老子》一书，西汉司马谈在《论六家之要指》中开始称其为“道德家”，《史记·太史公自序》和《汉书·艺文志》则正式称其为道家，并列为“九流”之一。由于道教思想的内核离不开以老子和庄子为代表的道家哲学，所以道家哲学的主要精神也贯穿于道教之中。就像我们所看到的那样，道教奉老子为教祖，尊称老子为“太上老君”，并将他的《道德经》作为主要教派经典著作之一。因此，一般人们也把道教归入道家之列。

道家思想是一门博大精深的学问，在研读老子之道的过程中就可以得到很多深刻的启迪。毫不夸张地说，老子的思想能够净化灵魂，开启智慧。老子比先秦诸子更关心真实存有的问题，他以“道”作为宇宙万物根源的最高概括，“道”就是贯穿老子整个哲学体系的中心观念。



歌德曾指出：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当年轻的时候。谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能了解人生，就永远是一个生活的奴隶。”那么，怎样才能正确地认识人生，达观地看待人生，成功地把握人生，幸福地享受人生呢？这就是老子之道所要告诉我们的。

老子早已告诉世人，道超言绝象，不可定义，用语言是难以表述的。但他毕竟留下五千言，以寄言出意、随说随扫的方式，向人们描绘了大道的情形，表达了他体认大道的感受，使我们在无所适从的情况下，懂得如何去亲近大道，沟通大道，体认大道。老子的后学及其诸子百家，也各从不同角度和侧面探讨了大道的丰富内涵，对我们的修真体道大有裨益。

值得一提的是，很多人对道的理解是不一样的，诸家各派也是见仁见智，千差万别。原因就在于大道渊深，非常人所能透彻地把握；大道富有，各家只能得其一隅。因此，老子的大道也似乎让我们觉得距离很遥远，但又时刻感到它就在身边，离我们很近，总难以穷其底蕴。

2000多年来，老子的思想不仅影响和启迪着一代又一代中国人，而且也被越来越多的西方人所接受。从16世纪开始，《道德经》就被翻译成了拉丁文、法文、德文、英文、日文等。据统计，到目前为止，可查到的各种外文版的《道德经》典籍已有1000多种。如今几乎每年都有一到两种新的译本问世。据联合国教科文组织统计，被译成外国文字发行量最多的文化名著，除了《圣经》以外就是《道德经》。可见，《道德经》已成为了全人类共同的精神文化财富。

总之，通过对老子之道的研究，就可以使你去领悟博大精深的思想，进入玄之又玄的众妙之门。

作者

2008年1月



目 录

第一章 老子悟“道” 1

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，以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

1. 无处不在的道 3
2. 道，并不神秘 6
3. 道就是“自然而然” 10
4. “道”是万物的本原 14
5. “道中之道”，是人之常道 17
6. “道”在先，“德”在后 21
7. “无为”和“有为” 24
8. “道”是矛盾对立的统一体 27

目

录



5. 知足不辱，知止不殆	49
6. 凡事皆有“度”，守“度”才是福	53
7. 得福莫忘形，遭祸莫惊惶	59
8. 常无欲，以观其妙	62
9. 人应该是“欲而不贪”	65

第三章 老子与处世之道 69

人的欲望是无止境的，这是人的本性使然。我们人类如何克服自身的弱点，是个非常重要的问题。

1. 水的启示	71
2. 自以为是是一种病	74
3. 有理也要让人	78
4. 小心勇敢下的“陷阱”	83
5. 学会善待每一个人	87
6. 不要轻易拿出看家本领	92
7. 小心聪明反被聪明误	96
8. 要谦卑，不可居高自傲	101
9. 不自以为大，所以是伟大	105
10. 利人才能利己	108

第四章 老子与成功之道 113

“男怕入错行，女怕嫁错郎。”一个人要想成功，首先必定要去找一条走向成功的路。你一辈子找不到这条走向成功的路，那你就一辈子不能成功。所以，要成功就要去找那条路，找到了那条路，你就开始往成功那个方向去了。

1. 学会处无为之事	115
2. 遇事多考虑 3 分钟	119



3. 天下大事启于易	123
4. 善建者不拔	126
5. 千里旅程从第一步开始	130
6. 以柔克刚是决胜之道	134
7. 平中见奇，曲中求直	137
8. 慎终如始，无败事	140
9. 要学会功成身退	143
第五章 老子与管理之道	149
在今天的管理界有一条得到普遍认同的法则：一个事无大小全部过问，甚至还要亲身躬行的管理者不是一个好管理者。显然这样的管理者的毛病就在于他吃力不讨好地把杯中的虚无部分填满了。作为一个好的管理者只要做好杯壁部分就行了。惟有如此，才是最高明的管理者。	
1. 上策的上策	151
2. 管理的四个境界	155
3. 治大国，若烹小鲜	158
4. 领导不应执意办“好事”	161
5. 和谐是人类永恒的主题	165
6. 无为而治	168



越”的倾向，以至到了严得要“死”的地步；不但大打出手，甚至还认为“严师出高徒”、“不打不成材”、“棍棒底下出孝子”。现在，听得最多的就是这么一句话：唉，真不知道现在的孩子心里面都在想些什么！其实，这是因为，在他们逼迫孩子的过程中，所产生的强意志推动了孩子们的意志的转向，转到了他们的父母都测不准的地方去了……

1. 身教重于言教	183
2. 寓教育与无形之中	188
3. 教育是一种唤醒	191
4. 人生就是学习与改错的过程	194
5. 天性就像一棵石榴树	198
6. 教育需要艺术和智慧	202
7. 经历是最好的老师	206
8. 模仿是学习的开端	209
9. 学会启发式教育法	213

第七章 老子与养生之道 219

老子说：“道者，万物之奥”“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生”“道生之，德蓄之……是以万物莫不尊道而贵德”。既然万物皆尊道而贵德，养生当然也不能例外。

1. 生命都应该美好而长久	221
2. 养生要尊“道”守“德”	224
3. 养生贵在“自然”	228
4. 营养是健康的基石	232
5. 生命需要轻抚	235
6. 美意可以延年	238
7. 灵魂和肉体合而为一	242



8. 过度沉溺感官则求乐反苦	245
9. 人应该重生、贵生	248
第八章 老子与生态平衡	251
2000 多年前老子所提出的生态哲学观念与 20 世纪 60 年代人们提出的生态伦理学的目的是相一致的，就是要通过保持自然生态系统的“完整、稳定和美丽”，来实现人与自然的长远利益。当 21 世纪的人类把目光落在当今世界普遍性的生态危机上并进行沉重反思时，我们不能不感叹老子的远见卓识。	
1. 生态失衡：全球面临的问题.....	253
2. 人类的确应该悠着点	257
3. 适应是进化的催化剂	261
4. 不要落入绿色专制的陷阱	265
5. 敞开心灵与大自然沟通	269
6. 人类应该树立资源节约思想	272
附录	275
参考书目	285





第 一 章

老子悟“道”

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，以观其徼。

此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。





1. 无处不在的道

“道可道，非常道。”

“道”是宇宙万物的根源、基础，是事物的本体，然而可以用言语表述的“道”，那就不是永恒的“道”了。

老子说：“道可道，非常道。”

在这里，三个“道”字引起了后人莫大困惑，千古以来，聚讼不绝。“道可道，非常道。”这句话非常深奥，很难理解，因此也有好几种解释。

比如，看简体本和繁体本就不一样，看不同的学者的注释也会有不一样的说法。但这都不过是一些门户之争罢了，因为他们中的任何一种解释对原文都不会造成太大的影响。

再比如，可以将其拆分成：“道，可道，非常道。”道，天地之道。可道，人人皆可得道。非常道，但世间之道皆非永恒之道。合起来就是：天地之道，实际乃是人人皆可得之道，但世间万物，道可道，皆非恒道。也可以拆成：“道可，道非，常道。”道可，道可以左右天地万物。道非，但是再大的道也有被推翻、被打倒的时候。常道，世间惟一的常道就是此道，万物皆有始有终。

意思很简单，但也非常多，就像怪石大山一样，不同的人看到的也不一样。没有定论，这就是道德经最玄妙最高深的地方，其实也是这句



话的意思。

所以，一个被普遍接受的解释就是：“道”就是规律，是自然界的规律，人生的规律。而这个规律是看不见、摸不着、讲不清的，所以可以说得出的道，就不是永恒的道了。

“道”是混沌模糊的，没有清楚的固定实体。它虽是混沌模糊，其中却有形象。它虽是那样的隐约不清，其中却有实物。它虽是那样的深远暗淡，但其中却有精质；这精质是最真实的，是真实可信的。从当今上溯到古代，它的名字永远不能废除。依据它，才能观察万物的初始。所以，“道”也是无处不在的。

有一天，东郭子向庄子请教道家所谓的“道”究竟存于何处，庄子简单而明确地告诉他：“大道无处不在。”

东郭子似乎对这一回答并不满意，他希望庄子能具体指出“道”在何方。

庄子于是说：“‘道’就在蝼蚁的穴洞之中。”

东郭子不解，又问：“‘道’怎么会在这么卑微的生物中间存在呢？”

庄子接着说：“‘道’还存在于农田的稻谷和稗草之中。”

东郭子更糊涂了：“这不是越发低贱了么？”

庄子仍然不紧不慢地说：“怎么能说这是低下呢？其实，‘道’还存在于大小便里呢。”

东郭子以为庄子是在戏弄他，便满脸不高兴地闷坐在一旁，再也不做声了。

庄子知道东郭子产生了误会，便耐心地对他说：“您再三追问‘道’存在于什么地方，但这个问题并不是‘道’的本质。因为我们不可能在某一个具体的事物中寻找‘道’。大道无处不在，万事万物都蕴含着‘道’的规则，并无贵贱之别。”



如果不读老子的道德经，很难懂得这段话的含义。老子的“道”指什么？它的确切含义是什么？对这一涉及老子哲学的根本问题，至今人们还在努力探索，尚无定论。但是，对“道”的内涵的丰富性，人们都是首肯的。也就是说，老子的“道”是一个多层次的概念，用在不同地方，有不同的含义。所以，庄子的理论是说，世间万物在生存的意义上都得遵循生存的规律，彼此并无高下尊卑之别。而有些人在生活中往往要刻意去分辨贵贱并分别待之，这只能暴露出自己的浅薄与无知。

老子哲学的理论基础，是由“道”这个观念引发出来的。“道”，是老子哲学的中心观念。我们要想知道什么是万事万物之道，那就得从“道”的认识开始。



“开析”：“道”虽非实体，但有形象，这种形象本身源于精质。透过“道”可观察万物的初始。“道”是支配天地万物的最高法则，其所指天地万物即是存在于现实中的客观世界。



2. 道，并不神秘



谈古论今

说

老子

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道。

有一个浑然而成的东西，在天地形成以前就已存在。既听不见它的声音，也看不见它的形体，寂静而空虚，独立长存，永不停息，循环运行，永不疲倦衰竭，它可以作为天地万物的本原。这就是我所讲的“道”。

许多人对“道”的认识很模糊，甚至到了神秘化的程度。因为认识不清，而道家又众说纷纭，让人无所适从。

“道”其实并不神秘，是很平易的东西，共性就存在于个性之中。然而，人们的思维方法、知识结构及悟性禀赋各有不同，故而对道之体悟与描述亦各不同，甚至大相径庭，别之天壤。所以，使人看起来似隔纱视物般，恍惚不清。

道，并不神秘！道，也无所不在！

西汉时期的道家学者曾经比喻说，老子之道就像一个鸿卵一样。鸿卵看上去什么也没有，既没有头又没有尾，既没有翅又没有腿，可是包孕着鸿的一切；道看上去什么也没有，既没有天又没有地，既没有人又没有物，可是却包孕着天地万物的一切。这个比喻虽然不十分确切，但却大大有助于人们理解老子所说的道。





有一条客船航行在黑夜的海上，由于遭受了突然的风浪，船偏离航线，不慎触礁并开始下沉。好在船上准备了充足的橡皮筏，在船员的指挥下，乘客们纷纷搭乘橡皮筏逃命，风大浪急，海水很快就将橡皮筏冲散。

风浪过后，有一只橡皮筏依然在漂流着。橡皮筏上的人们向四处张望，只有茫茫的一片海水，看不到岸。橡皮筏上面的食物和淡水只够维持一两天。大家很沮丧，都垂头丧气，哀叹命运不济，有人甚至因绝望而哭泣。

这时，其中一位老人认真地问：“你们为什么这样悲观？难道你们没有一点信心回到岸上吗？”许多人无奈地叹息说：“现在我们连方向都找不到，还谈什么回到岸上呢？”老者断然否定说：“大家为什么不仰望一下天空呢？”老者指着天上的一颗星星说：“在夜里，北极星可以给我们指明向北的方向；而到黎明时，太阳升起的地方就是东方。谁说我们会迷失方向呢？”

后来，在那位老者的鼓励和引导之下，大家仰望天空，齐心协力划动着橡皮筏。两天以后，他们安全抵达了海岸边。

“道”，就是存在于每个人心中的、永恒指引我们方向的日月星辰。

道，并不神秘！就在我们的眼前，就在我们的身边。只要我们把握住目前的有形之道，走向将来的无形之道；那么，我们任何一个人都能够成长发展壮大起来，获得无法想像的伟大成就！所以，我们不能等，不能虚耗将来的时光。如果我们等待，那么，将来就成为现在，现在也成为过去，我们的作为从此就开始失落。所以，把握现在，就是迈向将来的关键。

在《道德经》中，“道”字前后共出现了73次，但在不同章句里“道”的含义却不尽相同。归结起来，老子的“道”大约包括以下几方面的内容：

