

读典  
国学一日一语

倡导原典阅读，一日一句，受益终生  
专家引读，享受中国式心灵鸡汤

# 道法自然

张应杭 著

## 《老子》 一日一语



浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

读典  
国学一日一语

道  
法  
自  
然

《老子》  
一日一语

张应杭  
著



浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

道法自然——《老子》一日一语 / 张应杭著. —杭州:  
浙江文艺出版社, 2011.10

(读典 国学一日一语)

ISBN 978-7-5339-3233-6

I. ①道… II. ①张… III. ①道家②老子—通俗  
读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169184号

丛书策划 丁 毅 柳明晔

丛书统筹 柳明晔

特约编辑 李 烨

责任编辑 柳明晔

装帧设计 王 芳

封面绘图 单 斌

责任出版 朱毅平

## 道法自然

——《老子》一日一语

张应杭 著

出版 浙江文艺出版社

地址 杭州市体育场路347号

邮编 310006

网址 [www.zjwycbs.cn](http://www.zjwycbs.cn)

经销 浙江省新华书店集团有限公司

制版 浙江新华图文制作有限公司

印刷 杭州杭新印务有限公司

开本 880×1230 1/32

字数 223千字

印张 9.25

插页 1

版次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-3233-6

定价 23.00元

版权所有 违者必究

(如有印、装质量问题,请寄承印单位调换)

目

录

|     |              |
|-----|--------------|
| 001 | 导 言          |
| 011 | 道可道,非常道      |
| 031 | 上善若水         |
| 057 | 致虚极,守静笃      |
| 083 | 希言自然         |
| 109 | 知其雄,守其雌,为天下溪 |
| 133 | 将欲废之,必固兴之    |

|     |                  |
|-----|------------------|
| 153 | 万物负阴而抱阳，冲气以为和    |
| 177 | 无为而无不为           |
| 201 | 含德之厚，比于赤子        |
| 221 | 治大国若烹小鲜          |
| 247 | 江海所以能为百谷王者，以其善下之 |
| 271 | 坚强者死之徒，柔弱者生之徒    |

导

言

在中国古代哲学中，儒、道互补构成其最基本的表现方式。因而，如果说要了解儒家思想我们不可不读《论语》的话，那么，要了解道家学说的源与流，我们就必须认真研读《老子》一书。道家学派的创始人老子及其后学在这部分为“道经”与“德经”的著述中，既探讨了自然无为的“道”，也由“道”而“德”，进而论述了作为人安身立命之本的基本德行原则。这个基本的德行原则不仅千百年来深深地影响了中国人的生活方式，而且也在“东学西渐”的过程中日益凸现其全球性的价值。

子是一位辞官而去的隐者。这也许是造成史料缺乏的重要原因。

据《史记·老庄申韩列传》记载，老子即老聃，姓李名耳，字伯阳，楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。他大约生活于春秋末年，与孔子同时而略早，曾任周王朝的“守藏室之史”。所谓“守藏室”，是指周朝藏书的地方，“史”是官名，“守藏室之史”，就是掌管国家图书的官吏。据传，孔子在34岁时曾向他请教过有关周礼的问题。《史记》称老子“莫知其所终”，这是因为老子晚年眼见周朝没落、社会动乱，于是回到故乡过起了隐居的生活。

值得一提的是，在中国历史上，老子作为道家学派的鼻祖，同时又被道教尊为教主。通过神话传说、文学作品，他的事迹在中国可以说是尽人皆知。有所谓“老子者……母怀之七十二年乃生。生时剖母左腋而出，生而白首，故谓之老子……生而能言，指李树曰‘以此为我姓’”（《太平广记》卷一）的记载。这当然是被神化的老子形象。然而，老子之所以能被神化，被道教徒奉为教主，还是根基于他在《老子》书中所提出的充满睿智的有关道与德的思想学说。

老子的著述唯一所见的就是现传的《老子》一书。但关于这本书的作者和成书年代，人们历来有争论。按照《史记》的说法，老子“居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，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。”因此，倘若以《史记》作者的观点看来，现传《老子》一书为春秋时老聃所作。但近几十年来，对此说怀疑者颇多。因为《老子》中谈到的问题，多半反映的是战国初期的情况，其中还评论了儒、墨、法诸家的思想观点，

由此可知，这本书的形成当在儒、墨、法三家学说流行的时期，其上限应在战国初期，不可能在孔子之前。另外，这本书的有些内容和语句明显重复，显然是陆续编辑而成，不会是出于一人之手。可见，《老子》也许成书于战国初年，在儒、墨盛行之后。该书是由老子的后学整理而成，其中基本上保留了老子思想的一些基本命题，但也掺杂了一些后人的观点和文句。

还有必要一提的是，《老子》又名《道德经》，过去流传的版本，均以《道经》为上篇，《德经》为下篇。1973年，从湖南长沙马王堆三号汉墓中发掘出了《老子》帛书甲乙本，这是至今见到的《老子》一书的最早版本。在此版本中，却是《德经》为先，《道经》在后。《老子》传至今日，注释很多，主要有以汉河上公《老子章句》、魏王弼《老子注》、明焦竑《老子翼》、高亨《老子正诂》等对后世影响较大。

## 二

《老子》一书虽说只有五千多字，但其内容却博大精深，因而要概述其基本思想显然是困难的。倘若我们以人生哲学为视角，那么，其内容大约可以包括如下一些：

其一是道法自然、自然无为的思想。

我们知道，中国的先哲讨论宇宙人生问题，往往就宇宙论人生，就人生谈宇宙。因此贯穿于中国哲学中的一个根本性观念便是，人生的最高标准就是宇宙的根本原理，宇宙的根本也就是道德的根据和标准。这就是所谓“天人合一”的观念。《老子》一书中的“道”正是这样一个既是宇宙又是人生的根本

存在。

因而“道”是《老子》思想体系中的最高概念。孔子和墨子着重讲人道，而《老子》所谓的“道”则主要指天道，即包括自然、社会与自我人生在内的宇宙万物的总法则、总秩序。传统所谓的“天”，乃是有人格意志的主宰之天。对此，孔子基本上是承认天，只不过不太论及天命而已；墨子则承认“天志”，强调“明鬼”。相对而言，《老子》否定墨子所谓“天志”，并且比孔子表现出了更为鲜明的无神论倾向。《老子》曾用一个形象的比喻来说明“道”的性质：“天地不仁，以万物为刍狗。”（《老子·五章》）这即是说，天地本来无所谓仁慈，只是听任万物自己生灭，就像人们束草为狗以祭祀，祭祀完成以后就将其丢弃，根本没有爱憎的情感存在于其中。而“道”的根本性质是“无为而无不为”（《老子·三十七章》）。所谓“无不为”，说明“道”作为万物的本原而产生，推动、长成万物；所谓“无为”，是讲“道”作为万物的总法则，是以“自然”为规律，即“生而不有，为而不恃，长而不宰”（《老子·十章》）。

既然宇宙万物都以“道”为本原和准则，而“道”的根本性质是“自然”、“无为”，人就应该效法天地，以无为无欲为基本生活准则。这就是“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《老子·二十五章》）。因此《老子》强调“不行而知，不见而名（明），不为而成”（《老子·四十七章》）。值得指出的是，《老子》所谓“无为”、“自然”，并非教人完全地消极无为，他只是反对刻意地作为。

其二是贵柔守弱、崇尚不争的思想。

这是《老子》主张遵从道的规律在处世方面提出的基本德

行要求。这个德行要求可以用“不争”二字总括。在《老子》书中所谓“不争”，包括了不争功名、不争地位、不争利益以及不同敌人争战等多方面内涵。《老子》特别喜欢以水为例说明“不争”的品德：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”（《老子·八章》）这意思是说：最高的善就像水那样。水善于帮助万物而不与万物相争，它停留在众人所不喜欢的地方，所以最接近“道”。《老子》认为具有最高道德的人，应该像水一样安于卑下，却又存心深沉。

而且，道家认为水给人的启迪还在于因为它不争而拥有一种超然博大的境界。其中的道理正如《老子》所说的，“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重；处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争”（《老子·六十六章》）。关于不争的好处，《老子》还从多方面加以说明，譬如“柔弱”，《老子》称：“柔弱胜刚强。”认为人不应逞强，否则招致伤害，所谓“强梁者不得其死”、“勇于敢则杀”；譬如“知足”，《老子》称“知足之足常足矣”；譬如“曲则全”，《老子》认为事物总有两重性，发展到顶点，就向其反面转化，为了避免不幸，最好是不走极端，要委曲求全；譬如“不敢为天下先”、“不自见”、“不自是”、“不自矜”等等。总之，《老子》以“无为”、“自然”为天道、人道的最高原则，而它所谓的“圣人”就是“道”之最好体悟者。因此，《老子》全书最后结束于一句“圣人之道，为而不争”（《老子·八十一章》）。

其三是少私寡欲、涤除玄览的思想。

这是《老子》人生修养方面的学说。《老子》认为要达到圣人境界，进行修养的最基本原则就是“为道”。这显然是相对儒家之修养理想而言的。《老子》讲：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”（《老子·四十八章》）这里是告诫说，通过学习不断地积累知识、增长能力，结果却是对“道”的理解日益减少。因此，“为道”的内容就是“损”，即去除儒、墨及常人所主张追求的那些东西。

根据“为道”的基本原则，《老子》还提出了两种具体的修养方法：

一是“少私寡欲”。《老子》讲：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”（《老子·十二章》）这就是说，外部种种事物通过感官引起人的欲望，结果是损害了人的素朴本性。因此要做到“见素抱朴，少私寡欲”（《老子·十九章》），就要“塞其兑，闭其门，终身不勤”（《老子·五十二章》），即闭目塞听，防止欲望发作使本性受外物损害。显然，这是一种禁欲主义的观点。不过这种禁欲主义与儒家的寡欲论不同，儒家提出的寡欲，只是教人去除一切违背道德原则——“礼”的欲念；与基督教、佛教所谓禁欲也不同，因为《老子》这里讲“少私寡欲”正是所以能“成私”、“贵生”、“长生久视”的手段。

二是“涤除玄览”。所谓“涤除”，是《老子》将人心看成一面镜子，认为要达到对“道”的认识，首先要做到打扫干净这面镜子，使其不染灰尘。所谓“玄览”，则是《老子》主张的一种特殊的认识方法，它曾如此描述过这个过程：“致虚极，

守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常。”（《老子·十六章》）这即是说，尽量使心灵虚寂，要切实坚守清静。万物都在生长发展，我从而观察它的循环往复。事物尽管变化纷纭，最后又各自回到它的出发点。回到出发点，叫做“静”，这就叫做“复命”，“复命”就叫做“常”，认识“常”就叫做“明”。可见，“玄览”就是要使心清除杂念，从而深入静观“道”的本质。不难看出，《老子》所主张的是一种非理性的直观方法，这种方法既排斥感官认知，又否认思维作用，而是通过一种神秘的内心体验去把握“道”的涵义。

### 三

今天我们读《老子》显然可以从不同的角度进行研读。但倘若是针对普通读者而不是专门的研究者，《老子》一书中对现代人生处世的智慧启迪原则，也许是最有意义的一个研读视角。

林语堂先生在给美国人介绍中国传统哲学时，曾这样说过：儒家圣者的孔子属于仁者，而道家的圣者老子则是智者的代表，因为从《老子》一书中我们看到的圣者老子完全是“聪慧”、“博学”、“才智”的同义词。（参见林语堂《中国哲人的智慧》英译本二卷之序论）。林语堂的这一概括是精辟的。倘若要做一形象描述的话，我们也许可以说，从孔子的《论语》中感受到的是仁者的谆谆教诲，从《老子》一书中感受到的则是智者的睿语慧言。

其实，我们只要把《老子》一书中阐述的思想置于整个中国古代文化传统的发展历程中来考察，就可以发现其智慧是非常独特的：

其一，在天道观层面上，以《老子》一书为代表的道家所创立的宇宙本体论，通过对由来久远、具有神秘性的传统“天道”观念所做的哲学净化工作，排除了中国早期宗教所崇拜的神鬼天帝的权威，把哲学本体的“道”，提升到“象帝之先”的位置。因此《老子》是从哲理的高度，对自然、宇宙和人生所作的清醒、理智的探讨。尽管其结论有许多只是朴素的猜测，但其重要性在于排除了神或天帝的预设和启示，达到了天人合一，即天道和人道的统一，人的哲学与自然哲学的统一。

其二，在社会观层面上，《老子》所主张的无为是对当时社会现实的一种理智批判。面对社会由于争夺倾轧所造成的腐败堕落，《老子》愤世嫉俗，尖锐批评和攻击现有秩序，蔑视和嘲讽当时统治者提倡的仁义道德。《老子》的这种批判固然不无偏激之处，但我们知道春秋战国是一个氏族社会的远古传统和至德之世迅速崩毁的时代。人们所面临的是一个无辜者横遭杀戮，权谋狡诈盛行的社会。以《老子》一书为代表的道家一派始终是清醒的，他们立足于现实社会中，提出了大异于儒、墨、法各家的救世方案，这即是“无为”，“圣人处无为之事，行不言之教”（《老子·二章》），一切都听任自然。

值得特别指出的是，道家不是一味地放弃人事，它只是通过否定的办法，从“负”或“反”的方面入手，达到“正”或“合”的目的。这也即是《老子》所谓的“无为而无不为”。因此，我们可以说，道家的社会历史观同样表达了对社会人事的

智慧关怀，只是它采用了与儒家不同的方式而已。

其三，在人生处世层面上，《老子》也采取了与儒家不同的独特方式，但二者均具有相似的人生目的。儒家用直接表达的方式，从人生出发，最后仍落实到人生上；道家则用否定的表达方式，从自然出发，通过否定儒、墨、法所推崇的人生，最后却也落实到现实人生上。譬如儒家的目标在于追求一个充满“浩然之气”的刚健有为的人生；道家则从相对主义的立场出发，主张达到一种淳朴、无为、守柔、不争的和谐人生。

因此，我们可以发现，老子以及后来的庄子并非真出世者，在他们的思想和理论中不但没有对彼岸的执著，相反却十分注意保持和维护现实生命的和谐稳定，强调“保身”、“全生”、“养亲”、“尽年”，并要求自然而然地对待现世，反对任何形式的矫揉造作、刻意和虚伪。

《老子》一书中所凸现的这些生命的智慧，亘古及今地启迪着不同时代的人们。在中国历史上，有多少先哲，当他们仕途落魄或人生失意之时，往往投入“自然”的怀抱，吟诗作画，躬耕垄亩，做隐士而不做教徒。这是因为“自然”乃比“教堂”有更广阔的天地。而且，我们还可以发现一个奇特的现象，这就是在中国历史上即使是受戒的佛徒或道士，亦常常受到自然的吸引，爱自然甚于爱教主。至于那些艺术家、诗人、画家则更以自然为好，他们通过对自然的描写来表达人生哀乐、喜怒的情怀及孤独、寂寞、高远等心境，其目的仍在于提炼情感，荡涤污浊，激发心志，纯洁心灵。这可以说是人生处世的最大智慧。

今天的社会，当然已远离“隐士”的时代，但置身于剧烈

竞争之现时代的我们却依然可以从《老子》一书中汲取诸多智慧。这些以“自然”、“无为”、“不刻意而争”为核心理念的智慧对于我们的思维方式、价值观念、道德情操、审美趣味和信仰模式的有效确立显然能产生积极的影响。

因此，我们试图在本书中对《老子》一书所体现的智慧原则作一比较系统的开拓，并从中确立一些对现代人仍有启迪和借鉴意义的具体原则。唯愿这些智慧原则的罗列能使读者诸君开卷有益，而这也正是我们写作本书的指归之所在。

张应杭

---

# 道可道，非常道

---



