

陈清华 著

自在的活法

《道德经》里的处世智慧

《道德经》被《纽约时报》列为全世界十大古今名著之首
领导干部的解压读物，上班族的心灵加湿器
祛除工作的烦恼和压力，唤醒内心的力量
告诉人们处世处人之道、解压之道、幸福之道



现代出版社
MODERN PRESS

陈清华 著

自在的 活法

《道德经》里的处世智慧



 现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自在的活法 / 陈清华著. —北京: 现代出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5143-0139-7

I. ①自… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第073523号

著 者 陈清华
责任编辑 张红红
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京牛山世兴印刷厂
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 18.75
版 次 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-0139-7
定 价 28.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

【前 言】

先说一个真实的故事。

有个在政府机关供职的朋友，待遇不错，其夫人的工作既清闲工资又高，孩子也很乖，这在一般人看来是标准的成功人士了吧。可他总说压力大、心情不舒畅。空闲时喜欢约我喝茶、倾诉。

我对他说，在公务员系统和我们这样的事业单位内上班，生存之道再简单不过，你只要态度好就可以了。不要抱怨，不要发泄，不要生气，你可以没有本事，可以什么事也不干不好，但态度必须好。事情干不好也没有关系的，能干多少干多少。领导骂你：你是怎么办事的？有没有脑子？你就说好好好，下次一定注意改正，对不起，就可以了。

他说，他的压力和恐惧不仅来自工作，还有家庭的阴影。他问我一件事：一个9岁的小孩子，在一个台风肆虐的傍晚，被他父亲双手抱到大桥外面，准备将孩子扔下桥去（果真摔下去的话，孩子必死无疑），正在这个时候，桥下有一个捕鱼的人，看了他一眼，这个父亲心一软，抱着孩子的双手缩了回来，因为，他毕竟恐惧，他是一个公职人员，一旦孩子被他亲手摔死，那就是谋杀，是杀人犯——虽然是自己的孩子，也要负法律责任的。

从此，这个孩子就开始害怕，恐惧，每天晚上做噩梦。梦到自己被人追杀，

大喊救命；从此，他每天晚上睡觉时，都在枕头下面放一把刀，他害怕父亲有一天还会杀死他……

现在孩子长大了，40多岁了，你说该如何面对现在这个已经70多岁的父亲？

我沉默不语。

他告诉我，那个孩子就是他。这么多年了，他不知道该如何面对父亲。你记得么，上个世纪80年代，有部日本电视剧——名字我忘了，在我们国家放映时，非常火，很多人看了哭。我看了也哭，可我不是为剧中的阿信哭，而是为自己哭。我感觉，自己的命运比阿信更苦。

听完他的故事，我再次沉默，良久，才对他说，我不知道该说什么。也许你去读读老子的《道德经》，可以从中找到处世的智慧，走出恐惧，摆脱噩梦。老子会告诉你如何在社会的夹缝中生存，如何在盘根错节的人际关系中活得游刃有余，这是一种中国式的生存智慧。

人往高处走，是人生追求；人往低出走，是追求人生。老子属于后者。他的不争并不是不争，无为也不是不为。老子教人求下，以卑贱而非崇高为本，损之而益，做人生的减法，不动比乱动好。网上不是流行一句话么，小鸟虽小，可它玩的是整个天空。按照陈鼓应教授的说法，“老子是个朴素的自然主义者。他所关心的是如何消解人类社会的纷争，如何使人们生活幸福安宁。”

我个人也有很多问题，现代社会，谁没有问题？谁没有过去？谁没有故事？物质上的富足只能解决最低层次的衣食住行，并不能解决精神困惑。现在我们很提倡自然环保，但很少有人提心灵环保。于是，不少人心灵迷失，自我迷失，自我失落，心态失衡。文化没有根了，能不痛苦吗？“开奥迪，

穿迪奥，没事就吃奥里奥”，时尚的消费并不能解决精神上的压力和困惑。孔子最推崇的弟子颜回，无论多穷，其心灵都能永远处于自由、自信、自在“三自”状态。可是，颜回如果生在我们这个时代，那他将被认为是学了一肚子没有用的知识，何况他又没有文凭、没有学历、没有工作、没有房子、没有车、没有女人、没有孩子，连个大学讲师都混不上，饭都吃不起。房租都交不起，恐怕他得去睡大街、喝西北风了。他可能是个最失败的人、最倒霉的人，还能始终泰然面对生活的阳光、花香及风雨，气定神闲，无忧无虑吗？他还能“君子固穷”吗？这个时代太忙，压力太大，贤如颜回也难以应付自如。

有人说，颜回去当官就好了。官员的压力就不大么？最近看媒体报道说，中国的官场被指“过度竞争”——因为“每到选举之际，告状信就会蜂拥而至。”人生如此，全靠演技。能不累么？某些官员一天三顿酒——中午一顿、晚上一顿、卡拉OK之后宵夜一顿，身心能不疲惫么？真的，应该看看道家的书，工作之余给自己解解压。

但是，《道德经》语多超尘、不太好懂，市场上关于老子的书很多，能把《道德经》讲得明白、通俗易懂的不多，广泛地吸收各家观点、将老子的出世智慧说得有趣、从而有助于领导干部和单位公职人员解压的书更是罕见。

我不揣浅漏，试写本书以期填补这个空白。

据历史记载，老子名李耳，又称老聃，曾任周朝的守藏史，活到周敬王二年（公元前516年），“为关令尹喜说五千言”之后，驾青牛，出函谷关，不知所终。

老子为什么叫老子？是因为是太老辣还是太“老于世故”？我在拙著《和谐读墨子》（湖南人民出版社，2008年版）一书中，曾经写过这么一段话：在当时的诸多学者中，惟有老子没有被称为“李”子。即使后来对东

方文化有很大影响的孔丘，也只被称为孔夫子。按照这个美国学者的说法，老子是当时的首席大学者。老子“反战”，他说“勇于敢则杀，勇于不敢则活”，敢做不算本事，不敢或者叫“敢不”才算真正的勇敢；老子主张“复归于婴儿”，推崇水、婴儿、女人、山谷所有这些弱者和虚者；他站在弱者一边，提倡原生态的生活，让人谦虚、卑下；他总喜欢唱反调，主张以水的姿态与人相处、与世界相处，这样方可全身而退。

易中天教授说，先秦诸子当中，最讲不清楚的，就是老子。要知道，所谓“老子”，其实就是“老先生”。老先生，可多了去。我个人认为，写《老子》这本书的，跟司马迁《史记》里面所说的，不是同一个人。

老子是中华民族智慧的最高代表，他的《道德经》（又称《老子》）为我们打开了一扇智慧大门。老子的话是简单的，又是复杂的；他的思想是朴素的，又是深刻的。最深刻的思想，往往就是最平常的句子、最简单的话、最常识性的认识。北京大学哲学系教授王博说得好，《道德经》（又称《老子》）在中国几乎是家喻户晓，长期影响了人们的思想和生活。从这部书问世的春秋战国之交起，一直到现在约两千五百多年的历史中，它有过数以千计的注释者。除了最著名的河上公、王弼之外，竟然也可以发现好几位皇帝的名字：梁武帝、唐玄宗、宋徽宗、明太祖、清世宗等。由于唐朝的皇帝自认是该书作者老子的后裔，它还有过被当作“红宝书”收藏并阅读的时代；这部书也有着不同的面孔，既是哲学的宝典，又是宗教的圣典，它是被翻译成外国文字种类最多的中文书籍；甚至在20世纪的出土文献中，它现身的次数也是最多的，从敦煌卷子、马王堆帛书到郭店竹简，都可以看到它的影子。

春秋战国时代，那些士人，都憋了一肚子的想法，非常非常想跟这个世界谈谈，个个忙着“救世”，八仙过海，各显神通。惟独老子没这个想法，他不但不去推销自己的学术观点，甚至连学生也不肯招。他是周王朝国家图书馆的馆长，天天在光线昏暗的屋子里读历史，读到满头风霜（也有说

他生下来就是满头白发)。如果不是被逼无奈,他甚至连 5000 字的《道德经》也不愿意给这个世界留下。鲍鹏山教授叹息说,“老子出关而去是一件意义严重的事件,它表明,我们已经不佩受哲学的引导,而我们自己由于迷醉与迷失于物质世界,也可耻地抛弃了哲学。”

这个智慧老人比较深沉、内敛,就像钱锺书的父亲钱基博老先生给钱锺书起的字一样——叫“默存”,语出汉代扬雄的“默默者存”,意思是说,祸从口出,管好自己的嘴巴,养生保命,以免沾惹口舌之灾,给自己和家人带来不必要的麻烦。

股神巴菲特说:最好的投资是你自己。你的智慧和身体,是别人永远无法盗取的财富。

需要特别说明的是,《道德经》(也叫《德道经》)版本众多,手数百种,仅严灵峰编纂的《老子集成》就收录了汉至民国间各种注释专著 600 余种,民国之后没有收录的那简直不计其数。为方便读者阅读,本书的原文部分,基本采用中华书局的《老子》(饶尚宽译注 2009 年 3 月北京,第 8 次印刷),在此对中华书局和饶尚宽先生表示感谢。

陈清华

2011 年 2 月 17 日于海南省气象局听风斋

目 录

【前言】 | 001

【道经第一编】 非常之道 | 001

- 第 一 章 无中生有 | 002
- 第 二 章 顺其自然 | 010
- 第 三 章 绝智去欲 | 015
- 第 四 章 道比天还大 | 020
- 第 五 章 多言数穷 不如守中 | 024
- 第 六 章 道是玄牝 | 028

【道经第二编】 “出世”与“入世”间的辩证法 | 033

- 第 七 章 韬光养晦 天长地久 | 034
- 第 八 章 上善若水 | 038
- 第 九 章 功遂身退 见好就收 | 043
- 第 十 章 静以养生 返朴归婴 | 046
- 第 十 一 章 有所为，有所不为 | 052
- 第 十 二 章 警世危言：为腹不为目 | 055
- 第 十 三 章 无荣无辱，此心泰然 | 059

【道经第三编】 认道与行道 | 063

- 第 十 四 章 夷希微混 不可深究 | 064

- 第十五章 老子的“成功学”：不盈而成 | 067
第十六章 回到根本 没身不殆 | 070
第十七章 慎言少说 自然而然 | 074
第十八章 大道废 有仁义 | 078
第十九章 少思寡欲 | 081

【道经第四编】 官学与新学 | 085

- 第二十章 我独闷闷 | 086
第二十一章 守道就是最大的德 | 092
第二十二章 委曲求全：委曲自己才能保全自己 | 100
第二十三章 飘风不终朝，骤雨不终日 | 104
第二十四章 企者不立，跨者不行 | 107
第二十五章 道法自然 | 110

【道经第五编】 社会革新的基本道理 | 113

- 第二十六章 轻则失根，躁则失君 | 114
第二十七章 善行无辙迹 | 118
第二十八章 知雄守雌 朴散为器 | 121
第二十九章 天下神器 | 124
第三十章 大军之后，必有凶年 | 129
第三十一章 兵者不祥之器 | 133

【道经第六编】 大道改革的基本措施 | 137

- 第三十二章 名亦既有，亦将知止 | 138
第三十三章 什么叫聪明、强大、富有与长寿？ | 142
第三十四章 不自为大，故能成其大 | 145
第三十五章 道是一种平淡无味的东西 | 148
第三十六章 柔弱胜刚强 | 151
第三十七章 无为而无不为 | 154

【德经第一编】 德论概述 | 157

- 第三十八章 上德不德 | 158
第三十九章 至誉无誉 九九归一 | 162
第四十章 无中生有 | 167
第四十一章 道隐无名 | 170
第四十二章 道生一，一生二，二生三 | 174
第四十三章 无有人无间 | 177
第四十四章 知止不殆 | 180

【德经第二编】 道德与政治 | 183

- 第四十五章 大赢若绌 | 184
第四十六章 知足之足 | 187
第四十七章 不出户，知天下 | 190
第四十八章 为学日益 为道日损 | 192
第四十九章 以百姓心为心 | 194

【德经第三编】 人生的本真与尊道而贵德 | 197

- 第五十章 出生入死 | 198
第五十一章 道生万物 德养万物 | 201
第五十二章 塞其兑，闭其门 | 204
第五十三章 大道甚夷，而人好径 | 206
第五十四章 以身观身 | 210
第五十五章 含德之厚，比于赤子 | 212
第五十六章 知者不言，言者不知 | 214

【德经第四编】 矫正天下的总体设计 | 217

- 第五十七章 以正治国 | 218
第五十八章 祸兮，福之所倚 | 221

- 第五十九章 治人事天，莫若嗇 | 224
第六十章 治大国若烹小鲜 | 226
第六十一章 牝常以静胜牡 | 228
第六十二章 道者，万物之奥 | 230

【德经第五编】 大道改革的指导思想 | 233

- 第六十三章 为无为 | 234
第六十四章 慎终如始，则无败事 | 236
第六十五章 非以明民，将以愚之 | 239
第六十六章 江海所以能为百谷王者 | 242
第六十七章 我有三宝 | 244
第六十八章 不争之德 | 247
第六十九章 行无行，攘无臂 | 250
第七十章 圣人被褐而怀玉 | 252
第七十一章 知不知 | 254

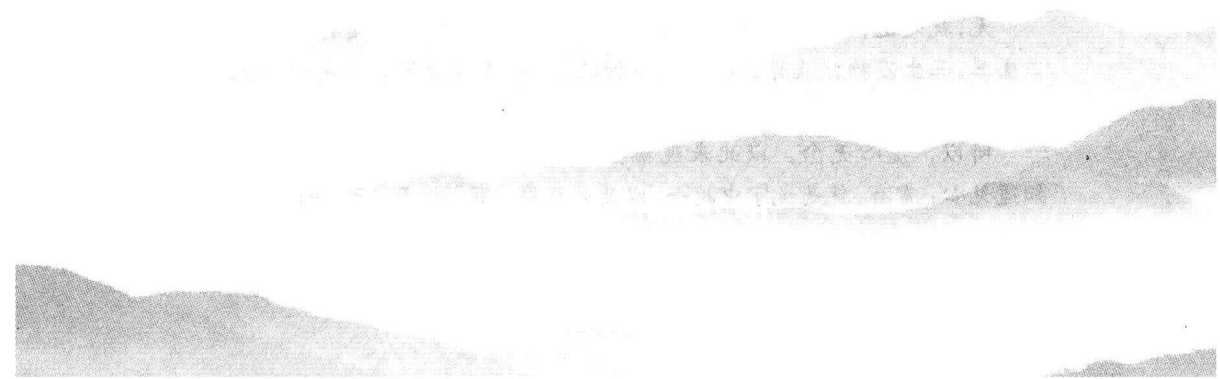
【德经第六编】 唯道主义的改革宣言 | 257

- 第七十二章 自爱不自贵 | 258
第七十三章 天网恢恢 | 260
第七十四章 民不畏死 | 262
第七十五章 民之饥 | 266
第七十六章 刚强不如柔弱 | 268
第七十七章 天之道 | 271
第七十八章 正言若反 | 274
第七十九章 天道无亲，常与善人 | 276
第八十章 小国寡民 | 278
第八十一章 信言不美 | 280

【后记】 | 283

【道经第一编】

非常之道



第一章 无中生有

【原文】

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。

【意译与觉悟】

老子话里有话，话外有话。他说，道本来没名，我们勉强给它起个名字，就叫道吧。咳，谓之道已非也。道没有名字；可是，万物有名字。这个叫“你”，“他”，那个叫“我”。凡是可以命名的，都是暂时的名。永恒的名，就是道了，它是抽象的。

无，就是道，就是天地之始，道生一即是天地之初。什么是有呢？一生二，二生三，三生万物，故有。有，是万物之母：一无生万有，万有归一无。

所以，虚心无念，以此来观察空无中的空无，妙中的妙。见物知道，知道见心；常有，就是说守中抱一，以此来观察“有”归于“无”的边界（徼）。

我们的身体有生有死，但心无生无死。

有无这两者，同出于道，是一个东西的两个名字。万法归一，一心本空，都叫做“玄”。玄，很大，很深，很奥，总之很了不得，才叫玄，后文老子说什么了不得的德叫“玄德”，万物之母叫“玄牝”，完全相同叫“玄同”。

虚里面藏着真，无里面生有。道就是无，万物是有，道生天地，天地又生万物，所以“无中生有”。悟道，由此入，用之无穷。

道非欲虚，虚自归之；人能虚心，道自归之。

“道”字，真叫玄妙。

“道”是老子哲学的中心观念，他的整个哲学系统都是由他所预设的“道”而开展的（陈鼓应语）。据《辞海》注释，道有十五种含义，有“道路”、“规律”等意思，与具体事物的“器”相对应。《易·系辞上》说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”

最近有个日本学者叫千贺一生，写了一本书，名叫《老子的语密语》，他这样解释老子的“道”说：“道”就是万物一体化，而这种万物一体化的最现实的表现就是异性之间水乳交融的瞬间体验。所以，性不仅是人类的本质，也是社会的本质、宇宙的本质。正因为如此，老子把无欲无求、顺应自然，直至回归最原始状态的泛爱状态作为人类最终解脱的唯一途径。

这种说法过于耸人听闻，但也不失为有意义的一家之言。

老子真能忽悠，“玄之又玄”之后，带我们到道的门口，你们看吧：众妙之门。后来，道家到了庄子，他干脆带着大家来个逍遥游，游到哪里呢？游到“无何有之乡”。

无，很好。很多成语就用“无”字打头来“安慰”我们，比如无官一身轻，无关大局，无关紧要，无拘无束，无可比拟，无可奈何，无可非议，无可奉告，无价之宝，无坚不摧，无能为力，无可奈何、无足轻重等等。道就是无，万物是有，道生天地，天地又生万物，所以“无中生有”。

“无中生有”的另一个说法是：“有生于无”，无比有的境界更高深，更莫测。有个成语叫无欲则刚，无欲，则不为外物所困，不被利欲熏心，不会迷失自己。诸葛亮不是说了嘛，淡泊能明志，宁静能致远。

从老子的话当中提炼出来的“无中生有”，则被后人发挥成一个成语，意思是：把没有说成有，凭空捏造。成了讽刺语，成了贬义词。这和老子的原意相差十万八千里。

一般人都想“有”，不想“无”。就说学校吧，你看看那些有点名气的幼儿园、小学、中学，多少家长求人、送礼，削尖了脑袋把孩子往名校里塞，谁都不想让孩子输在起跑线上。就像《中国式离婚》里林晓枫说的那句经典台词：考不上重点小学，就不能上重点初中；不能上重点初中，就不能上重点高中；上不了重点高中，就不能上重点大学——上不了重点大学，那他这一辈子就完了。

回头看看我们走过的路，拼命学习，上大学，然后到一个单位工作，评职称，初级，中级，副高，到正高，成了正高就觉得特专家，高人一等。有那么夸张吗？我们单位只有一个人评上了正高，人见面都夸他“唯一的正高”，结果他自己也飘了，因为在一次竞争上岗中不如意，远走他乡，选择了到外地漂泊，据说在那边并不如意。又想调回来，领导不接受。这个不好办哪，单位里现在都超编了。

“正高”这个虚幻的标签害了他。他“得”了，可失的更多。

今天的人，谁不想赚钱？想赚钱，发财，可以，但你不能违法，靠坑蒙拐骗，那叫缺德。君子赚钱，取之有道。也许有人说了，老子的思想太消极了。其实不然。只不过，老子的思维是逆向的，反常的，而不是常规的。比如说，最近，郑州有人买彩票中了3个多亿，好家伙，这下媒体和公众的反映简直炸开了锅。谁中的？公平吗？有没有暗箱操作？中奖者在哪？中了这么多怎么花？大家对财富的渴望折射出种种心态，甚至于，各地出现了竞相买彩票热。不少媒体为此开专栏讨论，假如你中了这么多，该怎么花。有人说，我要是中了500万，就不干了，第一件事情是炒老板的鱿鱼；第一件事情是买部好车，然后如何如何。据说，香港有一个清洁工中了500万，但她的生活没有任何变化，她还是她，还是清洁工，还是那么早出晚归地上班下班。那500万存在银行也不花。但有了这些钱，她说心态不一样了，自信了，工作成了乐趣了。

但是，你想想看，果真中了500万，你的心态不会受到影响吗？即使你能平静如初，那些理财专家不打听你的电话？肯定有人找你，劝你投资这个、那个，帮你升值等。保险公司自然也会找上门来，推销保险；亲戚朋友也可能找上门来，希望你提供点力所能及的帮助……所有这一切，都令你防不胜防。树欲静而风不止。你还能和往常一样从容上班吗？再打个比方，一个老实人，每天给他在地上捡到100元，百天过后，这个人也就废掉了，为什么？因为他已经丧失了基本生活概念，他完全忘却了原来那种勤劳简单的快乐，或许他想回到从前，但他已改变的物质化欲望化的思想很难让他再快乐起来。

所以，老子劝你“无为”，不要总想着“得”，得到财富，失去自由，你愿意这么选择吗？同样是中奖，德国有个老太太，就深得老子思想精髓。她中了500万美元，居然拒绝去领！为什么呢？她的解释是，我老伴去世后，寂寞，就去买彩票，不是为了中奖，而是怀念我老伴的一种方式，因为他在世的时候喜欢买彩票。就是这样。