



【著 ◎ 刘庭华】

老子之道

为人处世的智慧与方法

生命之道 社会之道 宇宙之道
治国之道 为官之道 为人之道 成功之道

红旗出版社

【著◎刘庭华】

老子之道

为人处世的智慧与方法

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子之道：为人处世的智慧与方法 / 刘庭华著.

—北京：红旗出版社，2011.9

ISBN 978-7-5051-2021-1

I. ①老… II. ①刘… 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183864号

书 名：老子之道：为人处世的智慧与方法

著 者：刘庭华

出 品 人：高海浩

责任校对：鹿艳红

总 监 制：徐永新

封面设计：红汇·一品

责任编辑：解卫东

版式设计：李艳光

出版发行：红旗出版社

地 址：北京市沙滩北街2号

邮 编：100727

编 辑 部：010-64033175

E-mail: hongqi1608@126.com

发 行 部：010-64024637

欢迎品牌图书项目合作

项 目 部：010-84026619

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

开 本：720毫米×1000毫米

1/16

字 数：240千字

印 张：19

版 次：2012年1月北京第1版

2012年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-5051-2021-1

定 价：32.00元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序

让多数人读懂老子

程宝山

刘庭华教授让我为他的新著《老子之道——为人处世的智慧与方法》作个序，我感到有些为难。因为我知道庭华不仅是军事科学院研究军史的专家，而且近年来在对老子的研究上成果颇丰，已是我国老子研究方面很有造诣的专家，他对老子的解读独到而且深入浅出。而我的文化根底尤其是古文根底甚浅，根本谈不上能够读懂老子，充其量只是有些兴趣而已。一个不太懂老子的人要为一本研究老子的专著写序，深感力不从心，难以支撑。却之再三，庭华仍然相约。为此，我把他的前一部著作《弱者之道——老子思想纵横谈》找来，认真拜读了老子研究的著名学者李乔先生写的序，深受教益。因此，我写的这个序，首先就是想推荐读者在读庭华的新著时，不妨把李乔先生的序认真研读一番，这样更能读好庭华研究老子的新著。

我对老子的东西有些兴趣，其中一个重要原因，是老子出生在春秋末年的楚国苦县，就是今天的河南周口的鹿邑县。我也是周口人，小时候就听说过有关老子的种种传说，特别是说他一夜间就写出了流传千古的《道德经》，骑青牛，西出函谷关而去，成了神话传说中的太上老君，等等。好像那些听起来比较神秘、

玄奥的东西，都和老子有关。但何为老子，何为老子的学说，他的《道德经》有什么意义，却知之甚少，而且也读不太懂。

传说很美妙，但传说不是科学。真正读懂老子，了解老子，还要靠对老子学说、老子思想的解读和准确理解。对于不太懂古文的年青人和普通百姓来说，要读懂老子，还需要一些比较通俗易懂，又很生活化的语言的著作，用今人看得懂的文字来阐述老子那古老、幽深、奥秘无穷的文章。当然，其前提必须是准确。而刘庭华对老子的阐述，恰恰具有这样的特点。他用大多数人熟悉、明白的语言，表达了老子那深奥的思想，很有些科普的味道。既揭示了老子的深邃，又说明白了老子，让人能听得懂，看得进，让古老的老子思想进入百姓的生活，也让普通人更容易走进老子，了解老子。这对于正确地认识老子，吸取老子的思想价值是很有意义的。可以说，刘庭华的这本老子专著，是帮助人们正确认识老子、了解老子的最具有普及性的读物。我认为学术性的专著，特别有关中国传统文化的专著，还是要考虑到现代人的阅读和认知特点。谁都读不懂的文化专著，再专著也意义不大。我们要继承、学习和传播中国的传统文化，这一点特别重要。从这个意义上说，刘庭华的《老子之道——为人处世的智慧与方法》是一部谁都能看得懂的学术性专著。

《道德经》是老子留给后世的唯一完整记载他的思想的论著。这是一本展示东方文明、东方哲学、东方智慧的瑰宝。这部书一直被中国的道教奉为经典，是道教的“圣经”，也是后人研究解读老子的基本依据。因而怎样读懂《道德经》，成为正确理解老子的关键。虽然历来也有一些文人、学者甚或皇帝注释《道德经》，对《道德经》都有自己的不同的理解，但有一个共同的想法就是认为老子思想中包含一种消极避世的情绪，是不可取的，甚至认为这些是老子思想的基本方面。然而读了刘庭华的研究老

子的论著，却能令人耳目一新。他的这种研究精神值得赞赏，就是不让前人的或权威的研究结论束缚自己的认识，而是按照历史的、唯物的观点和方法解读《道德经》，因而他得出了一些与众不同、与古不法的新的认识和结论。学术研究一旦有了新的视角、必然会有新的成果，打开人的新的视野。这也是刘庭华的老子与别人的老子有所不同之处，能够吸引人的原因。虽然不能说有什么政治勇气、理论勇气，但起码说明他还是有些文化勇气的，敢于挑战传统的观点和结论。读刘庭华的老子，可以更全面，更准确地认识老子，或者说可以看到一个更为真实、更为完整、更为客观的老子。刘庭华的老子有助于拨去蒙在老子身上神秘玄奥的沙尘，还原历史中的老子。

老子与孔子一样，基本都是同时代的文化名人，都是春秋末期诸子百家中的一家。所不同的是，孔子的思想侧重于政治伦理，提倡“克己复礼”，君臣父子，仁义道德，而老子的思想侧重于对客观世界，包括社会现象的观察思考，关于事物的互相联系和发展变化，主张道法自然、无为而治。孔子的思想更适合于后来历代封建统治者巩固封建集权制度的需要，因而百家均被罢黜，儒术被独尊。这一“独尊”就是两千多年，孔子也就成了至高无上的大成至圣先师。如果说孔子的学说被置于“庙堂之高”，那么老子的学说则走了一条乡野之路，在老百姓中流传，被处于“江湖之远”了。这种历史现象是否与中国封建制度长久，社会“官本位”思想根深蒂固，自然科学不被重视，以至于中国社会发展“起了个大早，赶了个晚集”有关系，但起码可以说明一点，在对中国的传统文化上，几千年独尊一家，既禁锢人们的思想，也影响社会经济的发展，尤其是文化和科学技术的发展。很庆幸上个世纪初来了“五四”运动，中国人的思想禁锢被打破，新文化运动蓬勃兴起，才有了今天的中国先进文化。

当前，社会上都重视对中国传统文化的研究，传播国学很为热潮。既然是国学，就不是一家之学，而应是百家之学，国家之学，民族之学。中国民族众多，历史文化悠久，博大精深，放下“独尊”，顾及一下“百家”，对国学的全面研究是很有必要的。在这样一种形势下，重视一下老子的研究，让大家读一点老子，对中国传统文化的传播是不无益处的。

一孔赘言，是为序。

2011年7月30日写于北京

注：序的作者系全国政协委员、第二炮兵原副政治委员，中将军衔；中国军事写作学会会长，中国音乐文学学会会员，中国摄影家协会会员；曾任中国人民解放军总政治部秘书长，军事科学院副政治委员。

目录

序 让多数人读懂老子	1
------------	---

绪论：老子思想高于孔子	1
-------------	---

一	1
(一) 道家思想的“第一小提琴手”	1
(二) 儒家、墨家、法家、名家和阴阳家思想之比较	3
(三) 我为什么喜欢老子道家思想	4
二	5
(一) 老子思想的现代价值日益受到重视	5
(二) 老子是伟大的哲学家，老子之道乃弱者之道	8
(三) 孔子之道乃王者之道，他虽然不是一个哲学家，但他是一位有地位、有广泛影响的思想家	10

上篇：老子的思想智慧

一、老子其人其书之迷	13
(一) 此老子非彼老子	13
(二) 老子是怎样做孔子老师的	15
(三) 孔子“得道”了吗	19
二、以“道”为核心的智慧哲学体系	23

(一) “道”究竟是什么	23
(二) “无中生有”与“膨胀宇宙论”	25
(三) 人类社会发展普遍意义的价值命题: “天地与我并生, 万物与我为一”	28
三、祸福相倚——中国式智慧的精髓	36
(一) “有无相生, 难易相成”与“你中有我, 我中有你”	36
(二) 祸福相倚与邓小平的“二十四字方针”	37
(三) “反者道之动, 弱者道之用”——老子眼中的“反”面因素。走出 人类思维困境的金钥匙	42
四、“无为而治”与以人为本, 建设和谐社会	44
(一) “无为而治”的内涵和实质: “去甚、去奢、去泰”, 反对朝令夕 改和大搞形象工程	45
(二) “无为而治”在中国历史上的作用	47
(三) “以百姓之心为心”——全心全意为人民服务和权为民所用	51
(四) “天之道, 利而不害; 圣人之道, 为而不争”——关注民生, 减轻税赋; 爱惜民力, 救助弱势群体	57
(五) 老子主张愚民政策吗	58
五、“知足不辱, 知止不殆”与修身为本	61
(一) “罪莫大于多欲, 祸莫大于不知足, 咎莫大于欲得”	61
(二) “圣人不积”——“见素抱朴, 少私寡欲”	65
(三) 领导者自律——“不欲以静, 天下自正”	70
(四) 功成身退, 天之道——追求目标要适而可止, 不要企望十全十美	72
六、“柔弱胜刚强”与立身处世	76
(一) “柔弱胜刚强”的社会哲学意义	76
(二) 上善若水: 守柔、不争、处下——为人处事要向水的品质学习	77

(三) 抱朴守拙——反对自见、自是、自伐、自矜和逞强、逞能、逞勇	81
七、大气做人，小细做事	85
(一) 处厚不薄，处实不华，处下： 海纳百川，学江海为“百谷之王”	86
(二) “能受国之垢，乃天下王”与以德报怨，推功揽过——“圣人”应有的心怀和品格	89
(三) 千里之行，始于足下——成就事业须从小事做起	94
八、坦然善谋——韬光养晦与隐忍待机	98
(一) 弱者之道——老子谋略思想的大智慧	98
(二) 弱者生存发展之道——大智若愚，大勇若怯，隐藏锋芒，积蓄力量， 待机反击	99
(三) 曲则全，枉则正——面对逆境，忍辱负重， 创造新的人生增长点	103
(四) 欲去姑举，欲取先予——“要”的哲学	107
(五) 卑而骄之，哀兵常胜——“胜”的谋略	109
九、“不以兵强天下”与建立和谐太平世界	113
(一) 反对用战争手段逞强天下，或用于解决国家之间的争端问题	114
(二) 大小国家都要主动“谦下”，和谐相处	118
(三) “小国寡民”——老子的理想国	123
十、“不敢为天下先”——以退为进，后发制人的军事战略	126
(一) 老子“以正治国，以奇用兵，以无事取天下”的治国安邦思想及以退 为进后发制人的军事战略	126
(二) 后发制人的具体斗争策略和方法	130
(三) 实行后发制人军事战略的关键 ——老子提出选拔优秀将帅的标准	132

(四) 后发制人战略策略对中国历代军事思想的影响	133
(五) 后发制人与毛泽东的“赚钱生意”	134
十一、老子的养生秘诀	144
(一) 贵身——生命高于一切	144
(二) 养生——不刻意追求长生，才能长生	147
(三) 养神——致虚、守静与恬淡、虚无	150
(四) “复归于朴”——“三无”与“四忘记”	154
十二、破解《老子》的文学密码	163
(一) 言简意赅充满哲理的洗炼语言特点	163
(二) 意象化和形象化相结合的朦胧艺术风格	165
(三) 哲理内容与诗歌形式融为一体的表现手法	168
十三、《老子》与《周易》等文化典籍的历史渊源	172
(一) “其安易持，其未兆易谋，治之于其未乱”的居安思危思想与“危者使平，易者使倾”的忧患意识	174
(二) “不以兵强天下”与“师贞”和“鸣谦，利用行师征邑国”的正义战争观	176
(三) “战胜，以哀礼处之”与“师出以律”的赏罚严明的建军思想	180
(四) “以奇用兵”与讲求“师左次，无咎”的灵活用兵战法	181
(五) “不争而善胜”的“天网恢恢”与“众允”和“大师克，相遇”的集中兵力协同作战思想	183
(六) “善为士者不武，善战者不怒”与 选拔“能以众正”的将帅的标准	184
(七) “用人之力”与“王用出征，有嘉折首”的区别主从的 瓦解俘虏策略	185
(八) 谦下、不争与“谦，亨，君子有终”	186
(九) 柔弱胜刚强与“柔远能迩，以定我王”	187

下篇：《老子》原文、译文与评注

道 经 189

德 经 232

附 录 281

后 记 285

绪论：老子思想高于孔子

—

中华文明论废兴，老子“奇龙”作奇功。以老子为代表的道家思想和以孔子为代表的儒家思想为基础而形成的中国主流哲学思想文化，构成了中国哲学历史文化的根基。老子思想，不仅对中国古代的哲学、政治、军事、宗教、医学、养生、气功和武术等，产生了广泛而深刻的影响，而且可以直率地说，道家思想作为中华文明的基因已经渗透到了中华民族的血脉之中，换一句话说，即渗透到中国人的生存方式、生活方式和思维方式之中，至今影响着中国人的人生观、价值观和生死观等各种思想文化观念。

（一）道家思想的“第一小提琴手”

春秋末期的老子是道家学派的创始人，是中国思想文化史上的伟

大思想家、哲学家。作为道家思想的“第一小提琴手”，老子提出了作为宇宙万物本原及其存在根据的“道”，创立了以“道”为中心的包括本体论、辩证法、认识论、天地自然、社会、人生哲学和养生长寿等内容的系统的哲学思想。老子的代表作《道德经》（亦即《老子》）分上篇“道经”计37章，下篇“德经”计44章，共81章5700余字。“道经”阐述宇宙万物本原，含天地阴阳变化之规律；“德经”言社会处世进退之方，蕴长寿养生之术。据联合国教科文组织的统计，人类历史上被翻译最多的两本书，第一本是《圣经》，第二本即是《老子》。

战国早期的庄子，作为道家思想的“第二小提琴手”，继承和发展了老子的以“道”为本的哲学体系，他一生视高官重利如浮云，“终身不仕”（《史记·老子韩非列传第三》），“独与天地精神往来”（《庄子·天下篇》），著书《庄子》，内含《逍遥游》、《天道》等33篇，10余万字，用寓言故事的形式，形象生动地对老子的“道”学思想进行了全面地阐述和发挥，从而极大地丰富了道家学术。

司马迁认为，道家思想在先秦各派学说中，是唯一吸收了其它学派长处的优秀成果。道家从关注民生、关注社会的立场出发，宣扬“无为”，实际上是“无不为”，其主张是容易施行的。道家认为，事物没有既成不变之势，也没有永远不变之形，是对立统一的矛盾体。司马迁说，道家的学术是“因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜指约而易操，事少而功多”（《史记·太史公自序》）。这就是说，道家思想是依据阴阳家关于四时运行顺序之说，吸收了儒、墨两家的长处，又提取了名家之精要，随同时势的发展而发展，顺应事物的变化而变化，树立良好的风俗和应用于人事，都无不适宜，意旨简明扼要而容易掌握，办事少而收到的功效多。此外，道家还非常重视养生，提倡人的精神与形体要专一，认为，精神是人活着的根本，形体是人活着器具，一句话，生命高于一切。不先安定好自己的精神与形体，请免谈所谓治国平天下的大事。

（二）儒家、墨家、法家、名家和阴阳家思想之比较

儒家学问广博，以《诗》、《书》、《礼》、《春秋》、《乐》等“六经”为学习的根本法式，然而，“六经”的本文及其解释等著述成千上万，接连几代人也弄不懂儒家的学问，一个人有生之年也可能搞不清楚它的“礼、仪”。所以，儒家学术渊博，但缺乏治国理民的切要主张，一切“以人主（帝王）天下为仪表”（《史记·太史公自序》），换一句话说，就是一切以帝王为楷模来规范天下臣民的言行，而提倡所谓的仁、义、礼、乐等个人品德修养，花费气力多而收到的功效少。所以，儒家学派所提倡、主张的事情难于完全照办（“儒者博而寡要，劳而少功，是以其事难尽从”《史记·太史公自序》）。但儒家主张的君臣父子之礼，区分夫妇长幼之别，则是不可改变的。

墨家主张节约而难于遵从，如崇尚尧舜的道德品德，提倡君王住宿用茅草、芦苇盖的三尺高的房子，用陶簋吃饭，而且要吃糙米饭。夏天穿着葛布衣，冬天穿着鹿皮裘。墨家主张丧礼从简是对的，但提出只给死者做厚仅三寸的桐木棺材，并以此“要万民统一标准”。墨家的主张实际上是完全的平均主义，所以“俭而难遵”（《史记·太史公自序》）。但墨家提倡的家家富足，人人饱暖的思想，还是可取的。

法家主张统治者要严刑酷法而少给臣民恩惠，不区分亲疏远近、贵贱尊卑，一律断之于法。这么一来，爱亲尊上的关系就不复存了，它可以用于一时，却不可长用。所以，法家是严酷而缺少恩惠（“严而少恩”《史记·太史公自序》），但法家主张君主尊贵，使臣卑下，上下名分，职分明确，还是不能更改的。

名家专门取决于概念名称的争论，刻意烦琐，使人难于理解其意，所以说它使人受约束而容易丧失对事物的正确认识（“名家使人俭善失真”《史记·太史公自序》）。但名家关于如何掌握概念，考察实际，进行比较验证，辩证名与实的关系，这种主张还是不能不予以认真考

虑的。

阴阳家注重吉凶祸福的预兆，如对四时、十二度和二十四节气各有所谓“宜”、“忌”的规定，说什么顺之者昌，逆之者不死则亡。这未必是对的。所以说阴阳家使人受到约束而多所畏惧（“使人拘多所畏”《史记·太史公自序》）。但它区分一年四季运行的顺序，如春生、夏长、秋收、冬藏自然运行规律，则是不可弃失的。

（三）我为什么喜欢老子道家思想

从先秦诸子道家、儒家、墨家、法家、名家、阴阳家等六家学术中可以看出，虽然他们都是努力探讨欲求天下太平的学派，但各自考虑问题的出发点、方法与措施，也各不相同，有比较全面的，也有考虑不周到的。相比较而言，老子道家的学术充满辩证法，他从探讨宇宙天地、自然规律的变化入手，提出“道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。”真正地以人为本，直接从关注民生，关注社会弱者、弱势群体出发，老子之道乃弱者之道，对社会人事有重要的现实意义。因此，司马迁说它是“无所不宜，指约而易操”。这就是我喜欢老子而深入研究老子及道家思想的主要原因。

由于老子广泛而比较深刻地揭示宇宙万物、自然天地、社会和人等及其运动规律，因而是一个博大的哲学思想体系，提出了许多反映事物运动一般规律的哲学概念或名词，因而它们具有超越时空的魅力，成了千古名言。与此同时，它也因而获得了开放的理论品质，从而蕴涵着许多理论生长点和异域不同思想体系的融合点。

这正是《老子》深奥思想文化的现代价值所在。今天，当我们探讨 21 世纪中国先进文化的历史渊源关系时，面对目前人类地球村生存遇到的各种问题，怀抱“致虚、守静”的心态研究老子道家思想，深深感到能从中汲取许多有益的思想智慧，并值得我们去发扬光大。

二

老子与孔子分别是道家和儒家思想的创始人，他们俩同为春秋末期人。老子是道家之祖，孔子是儒家之宗。司马迁说：“世之学老子者则绌儒学，儒学亦绌老子，‘道不同不相为谋’。”儒道两家的思想在主体方面是严重分歧的。那么，如何看待二者思想的异同呢？

（一）老子思想的现代价值日益受到重视

老子生活的春秋末期的时代特点是：诸侯纷争，天下大乱，诸侯之间的兼并和掠夺奴隶和土地的战争十分频繁、激烈，“春秋无义战”，广大民众生活在水深火热之中。

老子长期担任周朝图书管理的史官，官不大，但学问大，最多是图书馆长吧，这使他有条件阅读大量别人看不到的各种图书典籍，主要是老子的天才与勤奋，使他通晓政治、历史、礼乐、天文、地理、人伦等，老子既是中国也是世界的第一位哲学家。据说孔子曾经两次拜见老子，向老子请教道和礼，孔子回来告诉他的弟子们说：老子像一条龙！（“吾今日见老子，其犹龙邪！”）庄子对老子的思想最为钦服、推崇，认为老子是“古之博大真人”。

《道德经》的结构简单，但内容博大，思想精深。“道经”主要阐述宇宙万物本原，天地阴阳变化的规律；“德经”主要论证治国安邦、为人处世进退的方法智慧，以及修身养道健康长寿之术。

老子思想在中国历史上曾引起数代皇帝的高度重视。汉朝建立之初，至汉武帝之前的5个朝代，均以老子的道家思想作为治国安邦的主流思想。之后，唐玄宗李隆基亲自为《道德真经》作注，特意追封