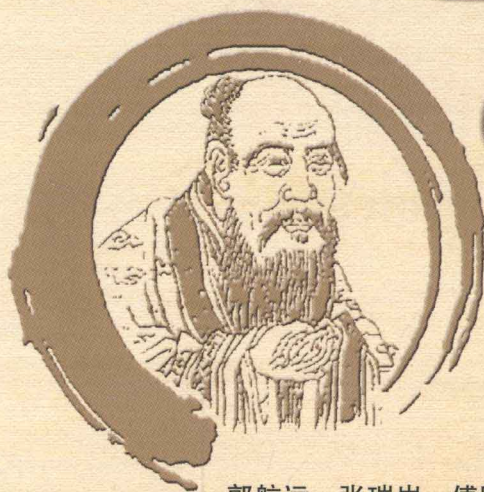


医说 道德经



胡大一 主审

郭航远 张瑞岩 傅国胜 刘旭 编著

浙江科学技术出版社

医说 道德经



胡大一 主审

郭航远 张瑞岩 傅国胜 刘旭 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

医说道德经 / 郭航远编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5341-4265-9

I. ①医… II. ①郭… III. ①老子—应用—医院—管理 ②老子—应用—医疗保健 IV. ①R197

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 198691 号

书 名 医说道德经

编 著 郭航远 张瑞岩 傅国胜 刘 旭

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
电话: 0571-85060965
E-mail: hsh2002poc@163.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 880×1 230 1/32
字 数 420 000
印 张 15. 375

版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4265-9
定 价 38. 00 元

责任编辑 胡 水 责任校对 赵 艳
责任印务 崔文红



前言

52525252

《道德经》又称《道德真经》、《老子》、《五千言》、《老子五千文》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为其时诸子所共仰。传说是春秋时期的老子成道出关时，因其弟子关尹宓喜所恳请而著述，是道家哲学思想的重要来源和基石。《道德经》作为道教基本教义的重要构成之一，被道教视为重要经典，作者老子也被道教视为至上的三清尊神之一、道德天尊的化身，又称太上老君。《道德经》分为上、下两篇，上篇37章为《道经》，下篇44章为《德经》，共81章5000余言，是中国历史上第一部完整的哲学著作。《道德经》的主要思想内容由“道论”、“德论”、“政治论”三部分组成。在道论方面：老子认为，阴阳的对立与统一是万物的本质，物极必反是万物演化的规律，由此开创了“尚柔主静”的辩证法。在德论方面：老子倡导淳朴、无私、清静、谦让、谨慎、贵柔守弱、淡泊名利等一系列因循自然特征之德。在政治论方面：老子最关心人生和政治问题，主张放任无为，由此创建了“无为而治”的政治理论。

老子是中国古代最伟大的思想家、哲学家，是世界十大思想家之首、“东方巨人”、“中国和世界第一哲人”。《史记·老子韩非列传》中记载：老子，姓李，名耳，字伯阳，又称老聃。公元前571年农历2月15日诞生于陈国苦县厉乡曲仁里，即现在的河南鹿邑太清宫镇。因修道而长寿，“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁”。与孔子（公元前551年~公元前479年）同时代，长孔子20余岁。公元



前535年、公元前527年、公元前515年、公元前501年、公元前486年,孔子数次向老子求教天道,言老子“犹龙”、“真吾师也”。胡适认为:老子是中国哲学的鼻祖,是中国哲学史上第一位真正的哲学家。

老子认为,“道”是世界的本质,“德”是万物的本性。“道”不依形而生,不随死而亡,是宇宙中亘古常在的“一”,包容一切而又不局限于一切,是化生、演绎、规范、裁剪、清理、销毁、再造一切的根本性力量,是造化的元规则及其存在于不同层次的表现。而人要认识“道”、尊重“道”、依顺“道”,其核心就是“德”。“德”是真实的物质存在,人如果能认识“德”的核心作用,并清楚宇宙运作中围绕“德”所展开的演绎,人就能够以智慧的理性开启天理、开悟归真。《道德经》是一个圆容纯正、庞大有序的整体,每一部分都可以反映和觉证全部道法,就像一湖清水,任意盛起一瓢,就可以觉知整个湖水的特性。“一切圣贤,皆以无为法而有差别。”讲论和演绎《道德经》的目的是为了去除谬见、抉择真论、化简经文、以正视听、“尊道而行”、实证修养。心就是心,佛就是佛,即心即佛;道就是道,德就是德,即道即德。世尊说过:“如人以手指月示人,彼人因指当应看月,若复观指以为月体,此人岂唯亡失月轮,亦亡其指。”

《道德经》为韵文哲理诗体,涉及“智”(明白)和“慧”(运用)。《庄子·天下篇》括其旨曰:“以本为精,以物为粗,以有积为不足,澹然独与神明居……建之以常无有,主之以太一,以濡弱谦下为表,以空虚不毁万物为实。”《道德经》是中国文化从古至今的精髓,书中所讲,寓意深刻、浩瀚浑厚。《道德经》文化不是用语言就能表达清楚的,需要每个人专心领悟。境界不同,看到的深浅也不同,应该以一种谦卑的心态不断开发自己的智慧,使自己得到升华。“执古之道,以御今之有。”“综罗百代,博大精微。”“一字就涵盖了一个观念,一句就涵盖了‘三玄三要’的妙义。”《道德经》是世界文化史上最具原创性和启发性的著作之一,对中国和世界的历史文化产生了巨大影响,人们称之为“万经之王”。我国的“成康之治”、“文景之治”、“贞观之治”、“康乾之治”都与老子的学说和主张有关;黑格尔



的辩证法、叔本华的唯一意志主义哲学和悲观主义、莱布尼兹的“二进制”、物理学的“宇宙大爆炸”理论等也都有《道德经》的痕迹。尼采认为:《道德经》作为老子思想的集大成,像一个永不枯竭的井泉,满载宝藏,放下汲桶,唾手可得。托尔斯泰曾说过,自己良好精神状态的保持应当归功于阅读《道德经》。鲁迅说过:“不读《道德经》一书,就不知中国文化,不知人生真谛。”《道德经》以其简洁优美的文字,洋洋洒洒、深邃博大地构造出一个朴素、自然、豁达、飘逸的宇宙观、人生观、方法论的宏大框架。《道德经》给中华民族提供了一个不能再高的视角来认识世界、认识历史,我们可以带着欲望来观察人世间的万物轮转,去追求心目中最好的生存状态,也可以不带任何欲望来观察天地万物的生生灭灭,从而体悟“道”的本心。每个民族都有这样一本书,它决定了这个民族如何生存与发展,决定了这个民族如何与别人交往,决定了这个民族的未来和希望。生在中国,拥有《道德经》这样一本书,绝对是国人的幸运。

早在唐朝,玄奘法师就将《道德经》译成梵文,传到印度等国。从16世纪开始,《道德经》就被翻译成拉丁文、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《道德经》典籍已有1000多种。《道德经》不是万能的,理解老子哲学定义的“道”不是读几遍《道德经》就可以体会和领悟的。也许只有生活的阅历和人生的感悟才能体会到“道”的存在。到那个时候,“道”已经不是老子所说的“道”,而是自己心中的“道”。《道德经》蕴含了丰富的人生哲理。千百年来,上至帝王将相,下至黎民百姓,无不从这部人类文明的智慧宝典中汲取治国安民、修身养性、为人处世的精髓。当今社会,科学技术突飞猛进,社会经济高速发展,人们的物质财富越来越殷实,而精神财富却越来越贫乏,道德沦丧、诚信危机、价值扭曲、心态浮躁、信仰缺失的现象日益严重。甚至有人认为,两千多年来中国人没有“道德”,也根本不知道什么是人类真正的“道德”;“独尊儒术”,中国人的“道德”观念被颠覆了,而完全被儒家的“礼乐”、“亲亲尊尊”、“君君臣臣父父子子”、“孝悌忠恕”等“低级道德”

观念所取代,孔子开创了中国人无道德的历史。物欲横流的现实生活中,如何去面对金钱、地位、美色的诱惑呢?我们同样可以在《道德经》这部圣典中找到答案,那就是要求我们在日常生活、工作和学习中,注重守静处世、清静自省、尽心尽职、干净干事,做到静心、净心、尽心。堂堂正正做人,踏踏实实工作。老子是修身养性的典范,阅读《道德经》可以调整自己的身心,破解人生的真谛,使我们的生活更加和谐,恢复人的自然状态。要想读懂《道德经》,就必须把“人”和“民”分开来,不要站在“人”的立场上,而是要站在“民”的立场上,从“民得”、“民生”、“正君”的角度,才能理解老子,读懂《道德经》。一个国家、一个民族,应该有一些关注和仰望星空的人,这样才会有希望和成长;一个国家、一个民族,如果只是关心脚下和眼皮底下的事情,那是没有未来和梦想的。

释迦牟尼佛“能仁”、“能儒”、“能忍”、“能寂”,具备了圣人的一切品质,也具备了道德的一切内涵。意大利诗人但丁说过:“一个知识不全的人可以用道德去弥补,而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。”道德是石,可以敲出希望之火;道德是火,可以照亮人生之路;道德是路,可以引导人们走向灿烂辉煌;道德是玉,可以包容人世间最美好的一切。道德是一扇窗,是可以打开心灵的窗;道德是一道风景,是窗外令人心醉的美好风景;道德是一片天空,是头顶上使人神往的蔚蓝天空。一个有道德的人,恰似戈壁沙漠中的胡杨——生,千年不死;死,千年不倒;倒,千年不朽;朽,千年传奇。一个有道德的人,宛如无处不在的地衣,二百摄氏度的高温下能烈火中永生;负二百摄氏度的低温下能冰雪中长存;真空条件下放置六年也能顽强生长。

我自幼喜爱古代文学,尤其偏爱富有哲理内涵的古典著作。人民卫生出版社、浙江大学出版社和浙江科学技术出版社近几年陆续出版了我的几部作品,如《医说论语》、《医说孙子兵法》、《医学的哲学思考》和《医院管理法则与孙子兵法》等。宋朝哲学家程颐说



过：“天下之理一也，途虽殊而其归则同。”明代黄宗羲也曾说过：“为学为教，舍自得别无它路。欲自得，舍悟别无它路。”“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，“同阅一卷书，各自领其奥”，“究天人之际，通古今之变”。“万川印月”、“天人合一”、“太合万物”思想是道家 and 儒家共同的核心价值观，经典是相通的，《道德经》中有《论语》、《孙子兵法》的影子。《道德经》、《论语》等一些古代哲理性著作的意义在于它不断提醒人们去思考，给后代留下许多探索的空间。“天道酬勤”，我是一个拿着鞭子不断抽打自己和下属的人，从医二十年来的艰辛和付出，只有自己心里最清楚。崇高、纯洁的信仰和精神指引我前行，可爱、懂事的一双儿女鼓励我一直坚持到现在。从一个医生和医院管理者的角度来解读《道德经》这一道家名著，其实是一件很艰巨，但又是很实际、很必要的工作和任务，我也知道，更艰难的是循“道”真修实证，按“道”修身养心，希望有一些肤浅的认识、领悟和心得，并为他入所接受和认同，如能对临床医学、医院管理和医学教学科研有所裨益，则为大幸。

我国著名的心血管病学家、医学教育家、中华心血管病学会主任委员、“中国医学人文突出贡献奖”获得者胡大一教授要求我们树人文大旗，走发展之路，进行二次创业。在长城会、东方会和钱江会期间，胡大一教授多次与我谈了许多关于人文精神和健康宣教的问题，要求我们年轻一代心内科医生写一点人文哲学方面和健康教育方面的东西。感谢胡大一教授在百忙之中主审了本书。在编写本书的过程中，参阅了大量书籍和论文，在此一并表示感谢。

郭航远

2011年8月10日



目 录

第一章	道可道	1
第二章	天下皆知美之为美	11
第三章	不尚贤	20
第四章	道冲而用之或不盈	28
第五章	天地不仁	35
第六章	谷神不死	41
第七章	天长地久	47
第八章	上善若水	54
第九章	持而盈之	61
第十章	载营魄抱一	66
第十一章	三十辐共一毂	72
第十二章	五色令人目盲	78
第十三章	宠辱若惊	84
第十四章	视之不见名曰夷	90
第十五章	古之善为士者	95
第十六章	致虚极	100
第十七章	太上	105
第十八章	大道废	111
第十九章	绝圣弃智	116



第二十章 绝学无忧	122
第二十一章 孔德之容	128
第二十二章 曲则全	134
第二十三章 希言自然	140
第二十四章 企者不立	146
第二十五章 有物混成	151
第二十六章 重为轻根	157
第二十七章 善行无辙迹	162
第二十八章 知其雄	168
第二十九章 将欲取天下而为之	173
第三十章 以道佐人主者	178
第三十一章 夫佳兵者	184
第三十二章 道常无名	190
第三十三章 知人者智	196
第三十四章 大道汜兮	203
第三十五章 执大象	209
第三十六章 将欲歛之	214
第三十七章 道常无为而无不为	219
第三十八章 上德不德	225
第三十九章 昔之得一者	233
第四十章 反者道之动	239
第四十一章 上士闻道	244
第四十二章 道生一	248
第四十三章 天下之至柔	254
第四十四章 名与身孰亲	259
第四十五章 大成若缺	266
第四十六章 天下有道	271
第四十七章 不出户	278



第四十八章 为学日益	285
第四十九章 圣人无常心	291
第五十章 出生入死	297
第五十一章 道生之	303
第五十二章 天下有始	309
第五十三章 使我介然有知	314
第五十四章 善建者不拔	319
第五十五章 含德之厚	324
第五十六章 知者不言	329
第五十七章 以正治国	335
第五十八章 其政闷闷	342
第五十九章 治人事天莫若嗇	347
第六十章 治大国若烹小鲜	352
第六十一章 大国者下流	357
第六十二章 道者万物之奥	362
第六十三章 为无为	367
第六十四章 其安易持	374
第六十五章 古之善为道者	381
第六十六章 江海所以能为百谷王者	387
第六十七章 天下皆谓我道大	393
第六十八章 善为士者不武	399
第六十九章 用兵有言	404
第七十章 吾言甚易知	409
第七十一章 知不知	414
第七十二章 民不畏威	419
第七十三章 勇于敢则杀	424
第七十四章 民不畏死	429
第七十五章 民之饥	435

第七十六章 人之生也柔弱	441
第七十七章 天之道	448
第七十八章 天下莫柔弱于水	453
第七十九章 和大怨	460
第八十章 小国寡民	467
第八十一章 信言不美	473



第一章 道可道

【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。

【译文】“道”可以用言语来表述，但并非一般的、平常所说的那个“道”；“名”可以用文辞去命名，但并非普通的、平素所谈的那个“名”。“无名”是指天地混沌未开之际的状态；而“有名”则是指宇宙万物产生之本原。因此，要常从“虚无”中去领悟“道”的奥妙，保持清静无欲，以观察天地万物的微妙；要常从“实有”中去体会“道”的端倪，如果欲望过多，就只能观察到天地万物的表面现象。“无”与“有”两者来源相同而名称各异，都可以称之为玄妙、深远。不是一般的玄妙、深奥，而是宇宙天地万物之奥妙的源头。



医说

《道德经》和《易经》是中国文明的巅峰之作。每个民族都有智者和仁者，站在人群前面，站在天地之间，站在高处，站在船头，把他所能看到的世界和自己的领悟告诉每一个族人。老子的智慧世人皆知。其智之所在，慧之所含，如其道法所指，原本很难用现代语言或思想加以概括，犹如河水，取之可以养鱼，腾云则可化雨，进可以灌溉农田，退可以蓄水发电。老子出关前，洋洋洒洒留下五千言，后世之人，上至帝王将相，下至市井百姓，各取所需，各得所养，各盼所悟。大道无形，大音无声。一切都在天地之间不停变幻着、时刻

运行着，一切都在心中感觉着、觉悟着。老子首次提出“道”的概念，以此作为自己哲学思想体系的核心和归宿。“道”的涵义博大精深，可以从历史的角度来认识，也可以从文学的方面去理解，可以从美学的原理去探求，还可以从哲学体系的辩证法去思维。老子在开篇第



一章中阐述了一个重要的“唯物论”哲学思想。“常无欲，以观其妙；常有欲，以观其徼。”当人类对某一事物一无所知的时候，往往是被观察事物的表面现象，从表面现象开始逐渐深入，认识达到一定深度的时候，人类就把观察到的这些奥妙描述出来，这就是“名”。人类一旦对事物的探索发展到“名”的阶段，就会把这些点点滴滴、支离破碎的“名”组织起来，加以系统归纳总结，最后发展到“科学知识”的阶段。人类用科学知识武装头脑，就会产生更强烈的探索更深层次自然内在本质的欲望，正是这种欲望推动科学知识进一步丰富和发展。先有物质存在就是“道”，后有意识产生就是“名”，两千多年前老子提出的唯物论观点，与马克思主义的“物质第一性，意识第二性”唯物论观点是一致的。“名”和“道”都出自同一个事物，一个是客观存在，一个是对存在的认识。认识是在否定的过程中不断发展的，不断地否定、肯定，再否定、再肯定，事物的本来面目就揭示出来了。与今天人们所说的“从感性认识到理性认识的过程，是否定之否定过程”的哲学思想有着异曲同工之妙！这就是老子所说的“玄之又玄，众妙之门”的深刻内涵。哥白尼不辞劳苦，克服困难，每天坚持观测天象，三十年如一日，终于取得可靠的数据，提出“日心说”这一理论，但是面对长期以来居于宗教统治地位的“地心说”，哥白尼一直不敢发表自己的研究成果；伽利略为推广这一理论，在铁窗里度过余生；布鲁诺用身上的烈火来证明和捍卫这一真理。如果没有伽利略的铁窗生涯、布鲁诺的烈火焚烧，人们也许要推迟好多



年才知道地球是围绕太阳转的。

☯《中庸》开篇写道：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。”儒家子思认为，先天赋予生命的灵魂叫做性，统率性命的宇宙叫做道，遵循宇宙的规律叫做宗教。什么是“道”？有的人认为它是一种物质性的东西，是构成宇宙万物的元素；有的人认为它是一种精神性的东西，同时也是产生宇宙万物的源泉。虽然“道”有不同的解释，但是大多数学者认为：“道”是运动变化的，而非僵化静止的；宇宙万物包括自然界、人类社会和人的思维等一切运动，都是遵循“道”的规律而发展变化的。老子认为：“道”产生了天地万物，但不可以用语言来说明，而是非常深邃奥妙的，并不是可以轻而易举地加以领会，这需要一个从“无”到“有”的循序渐进的过程。《史记·太史公自序》：“《礼》以节人，《乐》以发和，《书》以道事，《诗》以达意，《易》以神化，《春秋》以道义。”《易·系辞上》：“成性存存，道义之门。”“道”是中国古代哲学的重要范畴，用以说明世界的本原、本体、规律或原理。在不同的哲学体系中，涵义有所不同。老子所说的“道”，是宇宙的本原和普遍规律；孔子所说的“道”，是“中庸之道”，是一种处世方法；佛家所说的“道”，是“中道”，是佛家的最高真理。老子的“常道”，即“正”，意为惯性思维、常规和寻常处理方式；“非常道”，即“奇”，意为逆向思维、独特和突破性思维方式。“常道”思维表现为保守和停滞，容易使人墨守成规、中规中矩，但不一定是错误的或无效的；“非常道”思维是从“常道”思维中衍生出来的，是一种突破常规思维的智慧，以非同一般、难以想象的方式解决问题，具有出奇制胜、事半功倍的效果。



☯“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反”。“道生一，一生二，二生三，三生万物”。越国

名将范蠡认为,人事必须“因阴阳之恒,顺天地之常”,违反客观规律,必然招致灾祸。“夫人事必将与天地相参,然后乃可以成功。”“天道盈而不溢,盛而不骄,劳而不矜其功。”韩非子(第一个为《道德经》作注的学者)在《解老》中说:“道者,万物之所(以)然也,万理之所稽也。理者,成物之文也;道者,万物之所以成也。故曰道,理之者也。”道家认为:“凡道,无根无茎,无叶无荣。万物以生,万物以成,命之曰道……精也者,气之精者也,气道乃生。”庄子认为:道是世界的终极根源,是无所不覆、无所不载、自生自化、永恒存在的宇宙本体,否认有超越于道的任何主宰。他还认为,不可能给道提出明确的规定和定义,“道不当名”、“道昭而不道”,即使取名为道,也是“所假而行”。所以,只能说“夫道,有情有信,无为无形;可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存;神鬼神帝,生天生地;在太极之先而不为高,在六极之下而不为深,先天地生而不为久,长于上古而不为老”。儒家认为:“形而上者谓之道,形而下者谓之器”,把道视为无形的抽象规律,与有形的具体事物区别开来。



一些学者体会老子哲学所谓“天下万物生于有,有生于无”的妙义,肯定宇宙的本体只有一个“无”,这就是玄学。随后,佛学传入中国并逐渐兴盛起来,玄与佛合流,从此对“道”的解释,便倒向唯心论方面。宋明时期的理学家同样吸取了佛学与玄学思想,对老子的“道”,仍然作了唯心主义的解释。“道”是唯物论还是唯心论,学者们一直有截然不同的看法。

☯ 道法是神圣的,是实证而不是臆论,是老子实修成道后,对天道、宇宙、生命大因果论的概略说明和演绎,而核心就是“道德”。“天地之始、万物之母”,“道”首经老子提出,在《道德经》中频频出现,有时似乎在显示宇宙天地之间一种无比巨大的原动力,有时又



在描绘天地混沌一片、亘古蛮荒的状态,或展示天地初分、万物始生、草萌木长的一派蓬勃生机……老子对“道”的尊崇,完全源于对自然和自然规律的臣服和诚信。“道”对于老子来说,仅仅是为了彻底摆脱宗教统治而提出的一个新的理念,比“上帝”更具有权威性。老子的“道”是一种对宇宙人生独到的悟解和深刻的体察,这源于他对自然界细致入微的观察,以及一种强烈的神秘主义直觉所致。老子形而上学“道”的提出,是从对自然史的认识上寻找否决“天命观”、“天道观”的理论依据,因而具备了中国古代哲学史的革命性、独创性和合理性。我们现在面对的不是经济危机、金融危机,而是信任危机、道德危机、人性危机、生态危机,我们遭遇的不是自然灾害,不是天灾,而是人为灾难——人祸,根源是一个“利”字,是人类在违反自然规律行事,当今社会的发展和进步是建立在消耗不可再生资源或有限能源为代价的基础上的,“靠山吃山,靠水吃水”,而不是“靠山养山,靠水养水”。当今社会,工业文明替代农业文明已久,本以为人的身体解放了,机器代替了双手,电脑代替了人脑,人可以修身养性了,可以和谐健康了,但是结果适得其反,人被限制在狭小的空间里,被钢筋水泥包围着,人的出行更加困难,人的心理空前烦躁,人与人的关系越来越紧张,人的表情越来越冷淡,人与人之间的心灵距离越来越远,正直、正义、公平、公正的东西越来越少,虚伪、丑恶、阴暗、自私的东西越来越多。工业文明以后会是什么呢?从现在的形势来看,下一个文明一定、也必须是生态文明、道德文明。紫气东来,老子出关,“以道莅天下”的时候到了。天地人道,“人居其一”,只有人觉悟了,宇宙才能和谐,天地才能一统,大道才能实现,自然才能回归。

☯ “名,自命也。从口从夕。夕者,冥也,冥不相见,故以口自名。”老子心目中的“可道”之道、“可名”之名是圣人所行之道、所求之名,非常人所行之道、所求之名。人生之道无非是追求自由、幸福、健康、长寿之道,但是同一条人生道路,却有两种截然不同的走法,一是走圣人之道,也就是顺应自然、返璞归真之道;一是走常人之道,也就是追求外在的名利之道。可以用语言表达的“道”不是永