

山  
淨  
院  
羅  
國  
學  
院  
藏·書·系·列

# 道德經的人生智慧

曾仕強  
著



— 品味国学经典，回归素朴人生 —

SPM

南方出版传媒  
广东经济出版社





# 道德 经 的人生智慧

曾仕强  
著

**SPM**

南方出版传媒  
广东经济出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

道德经的人生智慧/曾仕强著. —广州:广东经济出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5454-4445-2

I. ①道… II. ①曾… III. ①道家-人生哲学-通俗读物 IV. ①B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 044412号

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 出版 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼) |
| 发行 |                                     |
| 经销 | 全国新华书店                              |
| 印刷 | 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹄路西临89号)     |
| 开本 | 787毫米×1092毫米 1/16                   |
| 印张 | 12                                  |
| 字数 | 104 000                             |
| 版次 | 2016年4月第1版                          |
| 印次 | 2016年4月第1次                          |
| 书号 | ISBN 978-7-5454-4445-2              |
| 定价 | 49.80元                              |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问:何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

# 自序



## 《道德经》源于易

我中华文化，自伏羲一画开天、神农画地而耕、黄帝道政合一、尧舜贵族推举、禹汤传位有道、文武明堂清庙、孔子集其大成。老子之《道德经》，以最本源、最玄妙、最高明、最博大的观点来解说易道，将天道、地道、人道的先天本有，合称为“道”。与儒家“欲知人不可以不知天”相呼应，符合“一阴一阳之谓道”。

“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“道”先天地生，所以能生万物。

我们生而为人，其实不必刻意求道。因为道把我们生下来，就终生不离开我们，一直在我们的身上。道生万物，万物最后复归于道。这就是周而复始，循环不已，生生不息。

道就是自然，人人各有其份，各有其位，也必须各尽其责，便是“道法自然”的真义。道始终不离开我们，却一直不主宰我们。任我们自化，人人都自作自受。

为什么“道可道，非常道”？因为常道为天体，无形无象而永恒不变，名为“玄德”；不可言宣，虚灵充满于宇宙全体，所以叫“无极”。“道”是虚的，才能容实。自宇宙万物以至于伦常日用，自先天后天以至于阴阳变化，无不一以贯之。看似玄妙，却十分实用。老子《道德经》，分开来看为五千言，合起来想则只有一个“道”字，再深一层，再进一步，连这一字都无了。既无言说，又有何争？就是无争于天下，所以天下莫能与之争！

“道”是用来力行的，我们应该一步一步，从实践当中明道。人生的价值，即在“行道”。行道有所得，便是道德。老子说：失“道”而后“德”，将无形无迹的“道”体，无心地流露出来，才是上“德”。一旦有了居，失“德”而后“仁”，失“仁”而后“义”，失“义”而后“礼”，已经不是自然的流露了。老子生于春秋时代，那时候“礼”为争权夺利的手段，剽窃名位的工具，因此老子认为“礼”表示忠信的不足，不幸成为祸乱的开端。老子所抨击的，是不合“道”的礼，希望大家恢复自然流露，不受外在制约的“德”。

道德是炎黄子孙共同的最高信仰，也是人类最为高贵的价值。万物莫不尊“道”而贵“德”，因为修之于身，其“德”乃真，修得好可以成“真人”；修之于家，其“德”乃余；修之于乡，

其“德”乃长；修之于邦，其“德”乃丰；修之于天下，其“德”乃普。这些都是充实自我之后，自然的流露，丝毫不存心，也不强求。可见“功成不名有，衣养万物而不为主”，才是“道”的本质，每个人都依循自己的“道”，积自己的“德”，也就是自在地过自己的生活，才是上“德”。

“道”的法则，是“反者道之动，弱者道之用”。无论什么事物，当它发展到极点时，必然朝相反的方向发展，物极必反，应该是宇宙自然发展的基本规律。人类既为大自然的一部分，人类社会的发展，也就不可能违反大自然的基本规律。

人愈来愈老，物愈来愈旧，事愈来愈糟。时间向坏的方向流动，我们应该做的，不过是依循“反者道之动”的法则。以“反”老还童的心态，来延缓愈来愈老；以继旧开新的方式，来旧调重谈，反而弹得更响；以不断合理调整，使事情由糟“反”顺，愈来愈受大众欢迎。反邪归正，实在易如反掌。“反”璞归真，当然不是反复无常。

“道”的本体不变，可现象却是不断地变化。万物变化多端，令人眼花缭乱。现代人只看到了变易的现象，却忘掉了不易的道体；误以为“新”即“进化”，断定一切旧的，都不如新的。宇宙在“变”，时代在“流”，却不知“变”中有“常”，“流”中有“住”。

老子说：“知常曰明，不知常，妄作，凶。”因为变中有“常”，若能超越时空，便没有了“新”“旧”的区别。倘若不能把握住变中之“常”，必然头痛医头、脚痛医脚，只知治标而不知治本。世界固然瞬息万变，然而，这并不表示一切都在改变，反而应该特别重视某些永恒不变的“常”则。人类的责任，即在于使变化有纪律，并且向善。不可以盲目或任性地“求新求变”，以免“妄作”而招致凶祸。

“求新求变”，显示心太急躁。老子说：“万物并作，吾以观复。”“复”即复卦所说的天地之心，而“观复”便是观天地之心。万物由一而生，所以一即一切；又从万殊复归于一本，就是各复归其根。归根即复命，而复命便是“常”。既然所有的事物最后都将回归原点，我们最好顺其自然，使一切事务都顺其本性来发展，这就是“无为”。

老子说：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。”这便是要我们委曲求全，放软身段，做一个正直的人；尽量低下，自然圆满；不浪费，才能心安理得；减低物质欲望，以免自招迷惑。曲、枉、洼、敝，都是弱的一面。弱，才是道之用。

无为，真正的意思是不违反自然；无不为，就是不主宰自然。老子说：“道大、天大、地大、人亦大。”人为万物之灵，具有与动物不同的神圣责任。我们每一个人，都应多负一点责任，

少计较权利、义务。我们的所作所为，都不应该有刻意而为的痕迹。

我们从社会中获得太多，必须反馈社会，人人都应该为社会大众服务。这时候要特别小心，不要留下任何后遗症，这才合乎《易经》所说的“无咎”。

最完美的东西，似乎仍有欠缺，未济卦紧接着既济卦，这就是道体。道体是大成的，如果整全了，便会固定下来。正因为有欠缺，才会持续变化，永不停息。道是虚的，才能容纳所有的事物。人能谦虚，能虚怀若谷，就什么都容得下。谦卦的六爻皆吉，天、地、人、鬼、神，无不欢喜！

老子说：“大直若屈、大巧若拙、大辩若讷。”其中三个“大”字都代表“道”。我们要行道，必须坚持三大法宝，即老子所说的“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”。

“慈”的作用十分广大，柔中有刚，阴中有阳。有了慈爱才能天下无敌，立于不败之地。慈于人则得人，慈于物则润物。

“俭”指节俭，不浪费。节省精力可以走得更远，节省钱财可以做更多的服务。将资源储存起来，让后世子孙可以广为运用，实在是我们这一代人的责任。

“不敢为天下先”的意思是不忘本。本即是道，是天地自然。人不能离道，不能违道，更不应该叛道，所以不能忘本。本立

而道生，人因此才能成为万物之长、万物之灵。

老子所讲的上述三宝，都是天道。自然的规律不可违背，顺之就吉祥，逆之便有凶祸。所以老子说：“今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！”

道在天地，称为“道”，在人身上，叫作“德”。我们的言行举止表现得合乎“道”的要求，就是“德”；表现得不合乎“道”的要求，就是失“德”。守住做人的基本道理，就等于牢牢地抱住道的根源，即为不忘本。老子说：“天道无亲，常与善人。”老天爷当然要照顾有德之人，这样才合乎自然的规律。

对于大家耳熟能详的“上善若水”四个字，老子明确指出，水有七善：“居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。”将水的七善合起来看，就只有“不争”两个字。一切事情，能掌握时机，顺应形势，做到大家都没有感觉，好像没有发生一样，才叫作“不争”。老子说：“夫唯不争，故无尤。”人若是不跟万物争，万物自然没有怨尤。

水的不争是无心的，老子的不争不是做给别人看的。水淳朴而自然，老子根本没有争的念头，是真正的上善若水。

现代社会的问题在于：大家做事常存功利心。倘若依循老子所说的“生而不有，为而不恃，功成而弗居”，使老子不再有“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行”的感慨，那就是有

道世界在有情人间的具体实现了。

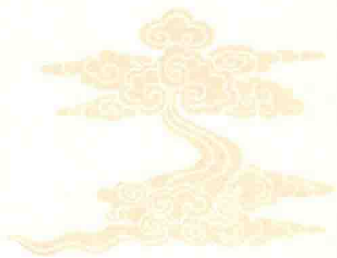
我们深信：

儒道本一家，都在阐明易理。

儒道释同心，社会自然和谐。

易世強

道德经的人生智慧  
目录 / CONTENTS



壹

遵道贵德，道德是最高信仰

老子传道：说真话 /003

究竟何为道 /012

道可道，非常道 /018

上士闻道：勤行之 /027

有道必有德 /034



## 贰

### 道法自然，道是基本规律

见微知著，因势随行 /047

反：道的运动方式 /051

弱：道的运用方式 /059

道常无为而无不为 /069

## 叁

### 上善若水，行道是价值的体现

水有七善 /081

外身与后身 /087

不争之德 /092

功成弗居：不占有 /097



## 肆

### 见素抱朴，素朴人生的实现

适度把握“知”和“欲” /105

慎断善恶、是非 /110

少私寡欲 /116

莫若嗇：要节制 /120

祸福相倚 /124

为人类谋福 /129

## 伍

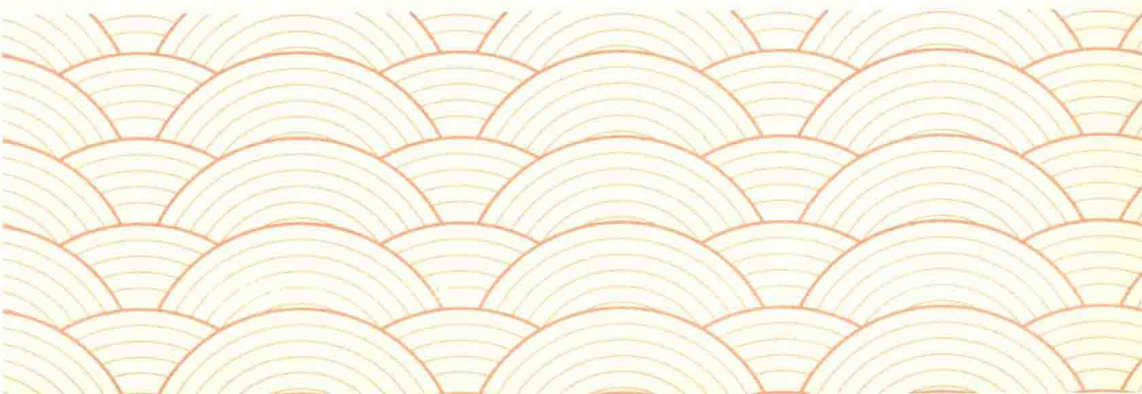
### 致虚守静，养生之道的探索

何谓“冲”“虚” /145

抱朴之士：葛洪先师 /153

养生“三要” /162

道家精神：山医命卜相 /169



道德经的人生智慧

壹

遵道贵德

道德是最高信仰





# 老子传道：说真话



## | 用正确的心态了解老子 |

我们这一次要来探讨老子的《道德经》。要探讨《道德经》，有好几条路，因为《道德经》所涵盖的内容实在太广博了。无论你从哪一方面去，都有很多条路，所以叫作“条条大路通《道德经》”。那我们现在要走哪一条路呢？你从每条路进去，所看到的都不太一样，因此，我们这一次要选一个少有人用的，有更广大视野的一条路。

《道德经》在西汉景帝以前，不叫《道德经》，那时候根本没有“道德经”这个名词，就叫《老子》，表示这是一本老子所写的书。这就表明，它还没有得到认可，认为大家都应该学它。但是汉景帝了不起，我们知道，文景时期是推崇老子的学问的，汉景帝根据自己实践的心得，认为《老子》太了不起了，所以不应该叫作“子”，应该提升它的位阶，叫作“经”。

经是不容易的，是不能乱改的，是必须经常要去做，而且它是很正经的。可见，当老子所写的书被提升到“经”的位阶的时候，它对中国人的影响就更大了。到了唐玄宗的时候，《道德经》被尊称为“真经”。

我们一般人，想到真就想到假，想到假就想到真，老子就是要破除我们的这种认识。我没有说它不好，也没有说它不正当，这些观念其实都是没有必要的。我只是说，如果你把真和假相对，非假即真，非真即假，那你将终生痛苦不堪。

我们可以举个例子。你去古董店，看到一件古董很喜欢，你就问人家，这个是真的还是假的？人家说这个不是假的。他为什么不说这个是真的，而只说这个不是假的？什么道理？意思是说，是不是真的，我不知道。你说这个玉璜，它就是玉的，那是不是当年用的那个玉璜，我不知道。所以我不敢说它是真的。这就给我们一个很深的印象，就是说，真的跟假的不一定是相对的。通过《易经》的观念，大家很容易想到，有一部分是真的，有一部分是假的。真的很少，假的也很少。最多的是什么？非真非假，又真又假。这样一来，很多人就开始搞不懂了，真的跟假的都很少，那最多的那一部分是什么呢？一个字，就叫“实”。所以，现在读老子的书，我们一定要记住，真假当中还有一个东西叫作“实”。所以，中国人经常讲“我们说实话”，很少