

# 《道德经》智慧100讲

刘笑敢
著

上海人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



# 《道德经》智慧100讲

刘笑敢－著

上海人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

《道德经》智慧100讲/刘笑敢著. —上海:上海人民出版社,2023
ISBN 978-7-208-17680-5

Ⅰ. ①道… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①道家 ②《道德经》-研究 Ⅳ. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第090812号

**责任编辑** 毛衍沁
**封面设计** 尚书堂

**《道德经》智慧100讲**
刘笑敢 著

**出　　版** 上海人民出版社
(201101 上海市闵行区号景路159弄C座)
**发　　行** 上海人民出版社发行中心
**印　　刷** 上海商务联西印刷有限公司
**开　　本** 720×1000 1/16
**印　　张** 32.25
**插　　页** 2
**字　　数** 453,000
**版　　次** 2023年1月第1版
**印　　次** 2023年1月第1次印刷
ISBN 978-7-208-17680-5/B·1609
**定　　价** 118.00元

# 序

陈鼓应

## 一

我的哲学研究进路，从西哲到中哲，由庄入老，一放一收，道家哲学使我徜徉其中几十年，深受其益。我也因此写了一系列研究老庄哲学的著作。在几十年的道家哲学研究过程中，我结识了不少同道。令我尤其难忘的，是在自己成长、漂泊与求索的历程中，诸多师长、友朋与年轻才俊给予我的帮助。这也让我意识到学缘的可贵。我在1992年创办的《道家文化研究》辑刊，主编至今，团结了海内外众多学友。我始终相信，“独学”与“众乐”可以相得益彰，学术发展需要大家协力同心。

老友刘笑敢教授即是道缘中人。1984年，我甫一回国，就结识了正在研究道家的笑敢。后来笑敢博士毕业，我参加了他的论文答辩会。他的博士论文《庄子哲学及其演变》后来成书出版。书中指出，《庄子》内七篇有“道”“德”“命”“精”“神”五个单纯词，并未构成“道德”“性命”“精神”这三个复合词，而这三个复合词却在外杂篇出现了三十六次，由此证明外杂篇晚于内篇。这一发现也可以在其他早期古籍中得到验证，在《论语》《墨子》《老子》《孟子》中都没有“道德”“性命”“精神”这些复合词，而这三个复合词在稍晚的《荀子》《吕氏春秋》《韩非子》中就都出现了。可见，这三个复合词的形成有时代的痕迹。笑敢的这部论文，条理清晰，论证有力。

笑敢后来由庄入老，对《道德经》进行研究，埋首十年，出版了《老子古今——五种对勘与析评引论》这部巨著。该书逐章逐句对照比较郭店

竹简本、马王堆帛书本、唐代傅奕本、河上公本以及王弼本，发现古本在流传中一方面出现了很多的版本歧变的现象，同时也出现了明显的版本趋同的现象。这些梳理与发现对于研究《老子》版本的演变，把握老学发展的脉络有重要意义。另外，笑敢在香港中文大学任教期间创办并且主编了《中国哲学与文化》辑刊，对于中国哲学文化的研究与发扬作了努力。我个人亦在其中发表了《从“得意忘言”的诠释方法到谱系学方法的应用》一文（第5期）。

笑敢和我--样，都是由庄入老。相似的问学经历自然拉近了我们的距离，也让我对笑敢的事业格外乐观其成。这些年来，我与笑敢同在道家哲学领域进行研究，声气同通，常有会面交流的机会。

## 二

近来展读笑敢新著《〈道德经〉智慧100讲》。这是笑敢在100讲老子哲学的系列普及讲座的基础上整理而成的著作。笑敢的普及工作是建立在他长期精研老子哲学的丰硕成果之上的。开篇寄语“悲悯天下万物，照亮曲折人生”，道出了老子的真精神。老子对于世间万物确有非常深沉的爱和悲悯的情怀。

这便不能不说到对于老子其人其书的研究。老聃，世人尊称为老子（约公元前571—公元前471年），一如尊称孔丘为孔子、墨翟为墨子（“子”为先生之义）。司马迁说老子“姓李氏，名耳”。根据高亨先生考订，春秋年间其实并无“李”姓，但有“老”姓，后以音同变为“李”。而“耳”“聃”字义相近，故称作“耳”。总之，“老聃”被尊称为“老子”在先秦典籍中屡见，毋庸置疑。

老子是陈国人，后陈被楚灭，故称楚人。“楚苦县厉乡”，即后来的河南省鹿邑县。老子曾为周朝史官，《史记》称他为“周守藏室之史”。守藏室史相当于国家图书馆馆长。司马迁在《史记·仲尼弟子列传》中说：“孔子之所严事者，于周则老子，……于楚，老莱子。”孔子分别问学于老子与老莱子，两者都有著作传世，著书篇目各不相同（“老子著书上下篇”，“老



需要全本请访问 www.ertongbook.com

莱子亦楚人也，著书十五篇”）。可见老子和老莱子并非一人。

老子与孔子同时代，孔子生于鲁襄公二十二年（公元前551年），老子生于公元前571年，比孔子年长二十岁。《史记》记载“孔子问礼于老子”之事，当属史实。先秦典籍如《庄子》《吕氏春秋》及《礼记·曾子问》等都提及此事。当代学者邢义田教授著有《画外之意：汉代孔子见老子画像研究》一书，更是在文献以外，为这一史事提供了大量文物（图像）佐证。

关于《道德经》一书的写作年代也是学术界长期争论的问题之一，对此，笑敢则有独辟蹊径的论证。他发现，《道德经》一书中的韵文格式和修辞手法都和早期的《诗经》风格一致，与战国后期的《楚辞》明显不同。比如《诗经》和《道德经》多用整齐的四字句，而《楚辞》多用六字句和七字句；又如，《诗经》和《道德经》都是密韵，并多用回环、顶真、叠韵、倒字换韵等形式，而这些韵式在《楚辞》中是几乎没有的。显然，相信《道德经》是《诗经》风格尚有广泛影响的较早时的产物有着更多历史的、文献的、诗学的证据，而相反的观点主要来自怀疑，很难找到实在的证据。

## 三

笑敢此书围绕四大议题展开——“道”“自然”“无为”“正反观”。这四个方面可以说是老子哲学思想的关键议题。

关于什么是“道”，书中展开了细致的讲解，指出老子的“道”是“宇宙万物的总根源和总根据”，“道”生成万物并且扶助、保护和滋养万物。对于“道”的主要特点，笑敢总结：“道”既是有，也是无；“道”超越感官经验；“道”贯通于形而上与形而下两个世界；“道”本身代表一种趋势。这些观点，笑敢皆依据文本而来，从性质、特点、功用各方面展开探讨，结合现实事例进行阐发，使不可道之“道”有了概念的轮廓。这对于读者进入老子的哲学世界无疑很有帮助。

“自然”这一概念，是老子哲学的基本精神。关于“自然”的议题，笑

敢近年来用心颇深。他在本书中强调，“道本身作为宇宙起源和根据，不能直接告诉我们什么对我们的人生是最重要的”，“我们可以直接领会、实践的原则和价值，就是自然”。所谓“自然”，“它代表一种自然而然的状态”。“道法自然”一语将“自然”一词，即自然而然的状态提高到了最高理想、最高价值或者最高原则的地位。笑敢指出“‘自然’的原则强调动因的内在性，这就要求将外在作用变成间接的、辅助的功能”，“老子主张自然而然的和谐、平静、均衡与有序，反对社会管理者以自己的意志、欲望，以及强制性的手段来破坏这种秩序”。

关于老子所说的“无为”，笑敢认为“无为实际上是为了实现和保障自然之秩序与和谐，和自然相比，无为并不是最后目的，而只能是手段”。这样，他清楚地指出了“无为”的前提和范围，作了相应的设定。由此再来理解“无为而无不为”就容易得多了。

至于书中对于“正反观”的讲解，颇让我会心。笑敢指出，《道德经》里有很多成对出现的、构成正反两面的概念，既有关于具体事物的，也有关于价值判断的，还有关于现实人事的。笑敢认为，老子格外注意这些彼此对立、互为正反的概念，重点突出了四个命题：正反相依、正反互转、正反相彰、以反求正。笑敢将这四个命题拈出，对于读者理解老子的思想有很大的帮助。

## 四

过去几十年间，由于时势，也因为心性，我个人的学术工作主要围绕道家哲学研究展开。但越到晚年，我越发现“儒道会通”的不可或缺。以我个人而言，我的祖先崇拜、乡土意识与家国情怀中就都有儒家的精神底色。而近年重读《论语》，也让我倍感亲切。由这样的生活经验，便让我想到一个学术课题：对于儒道这两种中国文化史上最为重要的哲学流派，过去我们的研究更多凸显的是他们的差异，但现在也许到了重新审视他们互相“会通”的一面的时候了。《道家哲学研究》的最新一辑（第34期）是

“儒道会通”专号，就寄寓了这样的期待。

近年我曾经多次就“孔老对话”发表学术演讲。在我看来，老子与孔子作为同时代人，共同背负古代文明的历史抱负。他们有许多“不同而和”的方面，比如都主张“民为邦本”。老子说“以百姓心为心”，孔子也强调“修己以安百姓”。他们的差异是建立在这些共同的历史抱负上的。“儒道会通”成就了诸子“百家争鸣”，洋溢着开放与包容的时代精神。

2022年11月6日

北京大学人文学苑哲学系研究室

# 前言

## 悲悯天下万物，照亮曲折人生



20世纪90年代初，我在美国受傅伟勋教授邀约开始研究老子和《道德经》，细算起来，距今快三十年了。虽然出了不少书和文章，但至今还没有完成了的感觉。我在香港中文大学教书时，一位副校长是杰出的物理学家，他听说《道德经》只有五千多字，感到非常惊讶，他说你研究了这么长时间，那不是做梦都可以背下来了吗？是啊，背下来不太难，但《道德经》值得研究的课题太多，而且每个课题都难以有简单清晰的结论。

在深入理解的过程中，我越来越感到传统的、流行的很多观点是不可靠的，比如很多人说老子的政治哲学，一言以蔽之，就是小国寡民；又说老子的“道法自然”就是按自己的本性做事；还有人说老子思想是母系社会的产物，《道德经》中有女性生殖崇拜等等。即使是很多对《道德经》的正面颂扬，也不太准确，比如曾经在西方流行的东方神秘主义的说法，将老子与现代物理学联系起来，笼统地看好像很好，认真对照老子的原文就会觉得很牵强。

在传统和现代对《道德经》的众多误解中，最让我感到吃惊的是宋代的大儒朱熹对《道德经》的评价，他曾说老子会耍阴谋，要占便宜，心是冷冰冰的。朱熹是大学问家，但他读《道德经》读得太潦草了。如果我们认真地去读《道德经》，就会发现老子对世间万物有非常深沉的爱和悲悯的情怀，绝不仅仅是冷眼旁观。

《道德经》里有一句非常重要的话，老子以圣人的口吻说：“我有三宝”，哪三种宝呢？“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”

三宝就是他最看重的三个原则。第一个宝就是慈，慈就是慈母之慈，是很深的爱，是无条件、不求回报的爱。老子所怀有的这种慈之爱是普遍的，不排斥任何人和事物的，所以《道德经》说："人无弃人，物无弃物。"就是说没有人或物是应该被排斥，被抛弃的。老子还说："善者吾善之，不善者吾亦善之。"就是说对于好人我会善待他，对于不好的人我也会善待他。老子甚至说过，杀人的兵器是不祥之物，万不得已才用它。而打了胜仗应该以丧礼的心情面对它，因为杀的人太多了，应该感到悲伤。这种对世间万物无差别的珍爱是何等悲悯的情怀啊，不知道为什么很多读老子的人好像都没有看到这一点。

老子这种无分别心的慈悲不是个别的，或枝节性的，而是一贯的，是他整个思想的有机组成部分。《道德经》里讲到"无为""无欲""不争"，并不是消极和虚无的体现，而是基于这种慈悲之心而生发出的政治和社会理想。

老子理想中的圣人是能"辅万物之自然而弗能为"的。什么意思呢？就是在老子看来，天下的治理者不会去设置许多规则，出台许多法令，强制百姓去执行，以达到占有、控制和统治的目的。他所做的只是帮助万物自然而然地发育生长，帮助百姓自然而然地达到淳朴和富足。圣人无为，但最终却是"辅万物，利万物"，可见老子追求的是一种更崇高、更理想的社会秩序。

老子关心天下万物，所以对万物的运作、发展、变化也有深刻的观察，他注意到很多看似矛盾相反的事物，其实是相依相存，并且相互转化的。没有"有"就没有"无"，没有"难"就没有"易"，"美"可以转化为"丑"，"巧"可以转化为"拙"。这种思想对我们每个人的人生都有很大的启示。许多我们耳熟能详的至理名言，就是出自《道德经》。

比如老子说"祸兮福之所倚，福兮祸之所伏"，人们想方设法要趋吉避凶，却不知道人生道路上，"福"和"祸"往往是相互依存的。因此老子告诫我们，在人生的逆境中，不要对灾祸太惊慌，在顺境之中，也应当时时保持警策，要知道如何避免灾祸。

老子又说："天之道，利而不害；人之道，为而不争。"就是说大自然的规律是只做对万物有利而无害的事，人也应该效仿自然，做事时只管做事，不与人争是非短长。这对于时时刻刻都在和别人争、和自己争，又常常因为争抢的输赢而慌乱不安的现代人来说，实在是莫大的启发。

总之，老子对天道、自然、社会和人性的深刻洞察，最终被凝练在《道德经》八十一章的文字中，时时给予我们人生智慧的点拨，帮助我们在人生道路上走得更安稳，更自在。

所以，如果用一句话来概括我对《道德经》的理解，那就是我在标题中所说的，《道德经》里包含的是悲悯天下万物的思想，这种思想拥有长久的力量，足以穿越两千多年，照亮我们今天的世界，也照亮我们每一个人曲折的人生。

在接下来的内容中，我将和大家探讨关于《道德经》的各种问题。我们会不断对坊间流行的一些说法作辨析和讨论，和大家一起思考和探索《道德经》思想对于我们现代生活的启发。比如《道德经》的"道"和"德"是什么意思？"道法自然"是什么意思，"无为而无不为"是什么意思？"辅万物之自然"又是什么意思？"小国寡民"是什么意思？等等。当然，我们也会不断澄清一直以来大家对《道德经》的一些疑问和困惑，比如老子是不是真的存在？老子是阴谋家吗？除此之外，我也会和大家一起探讨如何将《道德经》的思想和我们现代的生活结合在一起，讨论老子的思想和理论是否能对现代人提供启示或思考的契机。





需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目 录

序（陈鼓应）……001
前言　悲悯天下万物，照亮曲折人生 ……001

## 上编　传道篇

### 一　老子是谁？谁写了《道德经》？

1. 传说中的老子，真的存在吗？ ……004
2.《道德经》的作者是谁？ ……009
3.《道德经》讲的是帝王术吗？ ……014
4. 读《道德经》都有哪些误区？ ……018
5.《道德经》都有哪些古本？ ……026
6. 古今《道德经》的注本，哪些值得读？ ……031
7.《道德经》如何影响马斯洛的“道家式科学”？ ……035

### 二　老子所说的“道”

8. 什么是道？ ……040
9. 道是“有”还是“无”？ ……044
10. 惟恍惟惚：道到底有哪些特性？ ……049
11.“道可道，非常道”究竟是什么意思？ ……054
12. 反者道之动：哲学家眼中的世界是什么样的？ ……059
13. 有功但不居功：《道德经》里的圣人是什么样的？ ……064
14.“道”对现实生活的启示？ ……069
15.“道”与终极关怀有什么联系？ ……074

### 三　老子所说的“自然”

16. 古代的“自然”是今天的“自然”吗？ ……080
17.“道法自然”是什么意思？ ……085

18. 圣人会“辅万物之自然吗”？ ……090
19. 百姓皆谓谁自然？ ……095
20. “希言自然”是什么意思？ ……100
21. 整体的“自然”如何体现在万物和百姓身上呢？ ……105
22. 老子的“自然”与西方霍布斯的“自然状态”一样吗？ 111
23. 你的生活是符合“自然”的吗？ ……116
24. 在现代社会，“自然”还适用吗？ ……121
25. 老子为什么看重“自然”？ ……126
26. 老子“自然”一词是如何演化的？ ……131
27. 为什么说老子的“自然”是“人文自然”？ ……136
28. 老子之“自然”有何现代启示？ ……141

## 四　老子所说的“无为”

29. “无为”，是什么意思？ ……148
30. 谁应该“无为”？ ……153
31. 老子的“无为”影响了西方经济学？ ……158
32. “无为”一词是如何构成的？ ……162
33. “无为”如何“无不为”？ ……166
34. 老子的“无为”和“马斯洛的需求理论”有什么关系？ 171
35. 什么是内在的“无为”和外在的“无为”？ ……177
36. “无为”就是“以德报怨”吗？ ……187
37. “无为”，如何可以取天下？ ……192
38. 什么是“君无为而臣有为”？ ……197
39. “无为”，对现代管理者有何启示？ ……201
40. 老子为什么要用雌性来比喻“无为”？ ……206
41. 儒家也讲“无为”吗？ ……211

## 五　老子的正反观

42. 老子怎么看“正”与“反”？ ……218

43. “有”和“无”，“难”和“易”是互相生成的吗？ ……222
44. “福”和“祸”之间能够互相转换吗？ ……227
45. 如何避免盛极而衰？ ……232
46. “以反求正”是阴谋诡计吗？ ……237
47. 人类的善和恶是同时进化的吗？ ……242
48. 老子的“正反互转”和亚洲鲤鱼有什么关系？ ……247
49. 老子是如何避免两难境地的呢？ ……251
50. 什么是“知其雄，守其雌”？ ……256

六 《道德经》和现代社会
51. “道”对现代社会有什么启示呢？ ……264
52. 老子的“自然”与西方的“自然法”不谋而合了吗？ …269
53. 老子的“无为”有什么现代意义？ ……273
54. 老子的“正反观”对现代社会有什么启示呢？ ……278
55. 老子的思想有自己的体系吗？ ……283

七 老子的独特命题：治国理政
56. 老子有责任感吗？ ……290
57. 老子的责任感与普通人有什么不同？ ……294
58. 什么是“小国寡民”？ ……299
59. 老子主张“愚民政策”吗？ ……304
60. 老子反对礼仪道德吗？ ……310
61.《道德经》是一部兵书吗？ ……315
62. 老子有着什么样的天下观？ ……320

八 老子与其他哲学流派
63. 孔子也推崇“自然”吗？ ……326
64.《道德经》和《庄子》有什么关系？ ……331
65. 王弼对老子思想的演化和发展有什么贡献？ ……336

66. 老庄思想是如何演化成魏晋玄学的？ ……341
67. 老子和道教有什么联系呢？ ……346
68. 佛教进入中国，和老子有什么关系呢？ ……351

## 下编　解惑篇

1. “无”和“空”是不是一样的呢？ ……359
2. 读《道德经》，哪个注释本比较好？ ……362
3.《道德经》一开始就叫“《道德经》”吗？ ……365
4. “无为”就是放任不管吗？ ……368
5.《道德经》会影响我们的心性和生活吗？ ……372
6. 道家悟道和禅宗顿悟有差别吗？ ……377
7. 道家的圣人和佛教的佛和菩萨一样吗？ ……381
8. 老子的“道”和孔子的“道”一样吗？ ……387
9. 佛教的“恒顺众生”和老子的“辅万物之自然”一样吗？ 392
10. 道德是强制还是自愿的？ ……395
11. 普通人能具有“玄德”吗？ ……399
12. 老子的“自然”和我们的人生有关系吗？ ……404
13. 我们应该学老子还是学庄子？ ……409
14. 道家可以点石成金吗？ ……415
15. 老子是周礼专家，为什么还要反礼？ ……419
16. 老子是否重视个人私欲呢？ ……423
17. 人类的错误往往是过分有为？ ……428
18. 天下大乱，是君主的无为造成的吗？ ……431
19. 老子思想的起点和终点是什么？ ……437
20. 物极必反，那么企业还要持续发展到顶点吗？ ……442
21. 以反彰正，符合自然无为的原则吗？ ……447
22. 人心的善恶是可进可退的吗？ ……452

23. 老子的正反观与孔子的中庸一样吗？ ……455
24.《道德经》和《黄帝内经》的心身功效一致吗？ ……460
25. 老子的局限性在哪里？ ……464
26. 道是万物的主宰吗？ ……468
27. 庄子的“无为”和老子的一样吗？ ……471
28. 道家不讲道德标准吗？ ……477
29. 道生“一二三”是什么意思？ ……480
30. 老子的“天下观”是孔子的“天下大同”吗？ ……482
31. 如果从历史中选出十个最伟大的哲学家，老子能算一个吗？ ……486
32. 中国文化之根全在道教吗？ ……491

后记：从两极化思维到包容性心态 ……494

# 上编

# 传道篇



需要全本请访问 www.ertongbook.com