



智慧之光 道德经 随谈



扫码可在周道 APP 上观看
视频和《典籍周口》栏目稿件。

《道德经》第二十一章

本期撰稿人：陈大明 中国老子文化研究中心执行副主任、秘书长，老子学院（研究院）研究员
宋丹丹 老子学院（研究院）研究员

“传承优秀文化，解读历史经典，开启智慧之光”。大家好！今天我们共同学习《道德经》第二十一章。老子说：“孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；冥兮窈兮，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？以此。”

老子在这一章进一步说明道的本体，描述道长什么样，道的本体中含有什么东西，强调准确认识和把握道的重要性。总的看，这一章可分三层来理解。第一层，老子从德与道的关系入手展开论述，开篇就明确提出了自己的观点：“孔德之容，惟道是从”。这里的“道”指的道的本体，它是一种客观存在，在宇宙里无形无象地运行，人类就是伴随着道的运行化生出来的。这样，在每个人身上就都包含有道的成分，这些成分就是德。德是道在人世间体现的，道是通过德而显现在人类社会的。从某种意义上说，德是道的形式，道是德的内容，二者是互相依存的。如果没有道，就不会有德的功用；如果没有德，也不能显示道的力量。人不离德，德不离人，但最终德是服从于道的，大德的样态运行，都要以道为唯一的法则和准绳。

既然德要“惟道是从”，遵从道，跟随着道，依据道的规律行事，那就要真正地认知“道”。而要真正的认知“道”，必须采取正确有效的方法。在老子看来，关键是要弄清楚道体中究竟包含有什么东西？这些东西具有哪些能量与特性，并在这个基础上加以准确把握，转化成个人的德性，形成全社会效仿与践行的德行，才能够真正实现“惟道是从”。

于是，就自然进入到这一章

的第二层，着重讲道体。老子先总说，后分述。先从总体上描述道体。说它作为一个“物”，不是人们常识中的具体物体和事物，而是“惟恍惟惚”的存在。也就是表面看似乎是混沌沌沌、模模糊糊的，但实际上却是一种似无而实有，实有而又仿佛是无的存在。

接下来的分述才是重点。老子具体分析并回答了这种“惟恍惟惚”、似无而又有存在的存在是什么状态，也就是道体中所包含的具有超越万物又能够生成万物的东西究竟是什么。让人钦佩的是，老子给出了明确的答案：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；冥兮窈兮，其中有信。”在老子看来，道体是那样的惚恍惚恍，其中却有迹象；是那样的深远暗昧，其中却有精质；是那样的暗昧深远，其中却是可信验的。我觉得，从某种意义上可以说，这是老子对道体长什么样、是什么状态、以什么样的方式存在的最全面、最准确的解释。

历来人们对“象”“物”“精”“信”有不同的理解，我觉得，这个“象”，是没有形成具体的自然物时的形象；这个“物”，是生成万物的原质；这个“精”，是养育万物的纯真精气，是万物的精华、精髓和内在的生命力；这个“信”，是一种生命信息、宏观、中观、微观世界里都存在着这种生命信息。

世间万物丰富多彩、姿态各异，社会万象变幻纷纭，就像万花筒，似乎无法认识，无法把握。其实不然，就是要从道恍恍惚惚、若有若无、似无实有、有无相生的存在形式和表现方式入手，透过恍惚的外表，抓住隐含其中的“象”“物”“精”“信”。通俗一点说，就是透过表面现象，认识事物的本质，抓住事物的根本。这

就进入到这一章的第三层，用老子的话说就是“以阅众甫”，“甫”有开始、开端的意思，“众甫”指很多事物的开端。也就是用来认识和把握宇宙间、社会中万事万物的起始和来源，而且这种起始和来源是“自今及古，其名不去”。

这一章以“吾何以知众甫之状哉？以此。”这一自问自答的句式作结。老子直接用第一人称“吾”，意在加强对上述分析的强调，增加了可信度与感染力。

值得提出的是，这一章和第14章是姊妹篇，都在描述道体。一是说道体是“夷”“希”“微”的状态，一是说道体是其中有“象”“物”“精”“信”的存在。得出的结论一是说要“执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪”，一是说“自今及古，其名不去，以阅众甫。”这两个结论是互补会通的，无论是以古御今，还是自今及古，都是道的显现，都是道的规律在起作用。第14章指出道体是“无状之状，无物之象，是谓惚恍”的存在，未作详细阐释，到这一章则对“惚恍”展开分析，指出其中有“象”“物”“精”“信”，在第14章的基础上作了充实与深化。

从“大化流行”角度看是这样。换一个角度，我们说，自今及古，文化没有消失，文明没有消亡，而是“其名不去”，以道的方式，保存并传递着人类文化和文明的遗传密码与承续基因，具体表现为地上、地下的文物遗存。现在的考古发掘是“自今及古”“能知古始”的最佳方式。

舞阳贾湖遗址龟甲上刻划的“目”，是距今一万年的人类祖先投向当代的热切目光，而贾湖骨笛奏出的，是在皎洁月光下回荡在蛮荒时代华夏大地上的最古老的小夜曲；从天水大地湾遗址的议事厅到淮阳平粮台古

（记者 黄佳 整理）②16

《道德经》第二十二章

本期撰稿人：宋丹丹 老子学院（研究院）研究员
李晓英 周口师范学院老子暨中原文化研究中心教授、博士

“传承优秀文化，解读历史经典，开启智慧之光”。大家好！今天我们共同学习《道德经》第二十二章。生活中，我们常用“委曲求全”来形容为了顾全大局而暂时忍让，彰显着能屈能伸的智慧。那么让我们在今天的第二十二章中，感悟委曲求全，谦下不争的深刻内涵。

原文：曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人执一为天下式，不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉！诚全而归之。

《易经》中有这样一句话：“曲成万物而不遗”，是说天地万物生成变化都是迂回曲折、无往不复的。巴音布鲁克草原的九曲十八弯造就了万人趋之若鹜的自然景观，山峦起伏，河海流动，树木生长这是大自然“曲”的完美体现，尤其是小溪汇聚成江海，不仅是因为它们激流勇进，更因为它们懂得避让障碍绕道而行，践行着一个“曲”字最终体面地完成一个“全”字。在《道德经》中可谓是富有太多相反相成的辩证法思想，本章与之前章节最大的不同之处是老子把这种辩证法的思想直接运用到人生层面上，于是老子在开篇便用了六个排比句“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑”也说明了这一道理。下雨的时候，雨水一定是先填满低洼的地方，凸起的地方是存不了水的，“创新者生，守旧者亡”任何事物都不是长久存在的，没有更替这个世界就不能生生不已，有道是“芳林新叶催陈叶，流水前波让后波”，破旧立新、改革创新，才是人类社会发展的根本动力；少取反而多得，“少”是减少私欲，欲望减损得越少，选择就会更单一，做事专一自然会有所成就；贪多反而会愈加迷惑，就像种庄稼，种太密了反而收成不好，“贪多嚼不烂”“欲速则不达”。什么都想要，最后折腾来折腾去终会一无所有。为了不让我们的生活失去平和，让自

己失去平静，唯有以平常心对待，自然、谦逊、处下的生活态度才是最高明的智慧。

尽管老子在2000多年前已向我们发出了谆谆教诲告诫我们，一种健全的生命智慧，不应该只关注肤浅的表面，而应该洞察内在更为深刻的启示，所以我们既要观赏枝叶的繁盛，又要注意根底的牢固，只有结实的根，才能长出茂盛的叶来。然而生活中很多人内心存有两种心思，一种是非常认同老子这种逆向思维，另一种心思却仍然一味求全求盈，固守陈旧，未能真正做到知行合一。为什么会这样呢？说到底还是侥幸心理作祟，认为老子的这些话未必会在自己身上灵验。正因如此，就需要有人做出示范，这就是老子所说的“圣人执一为天下式”，“一”就是“道”，“执一”就是守道、守的什么道呢？守的是，把观察问题不偏颇的“逆向因果”思维贯穿行为的始终以正心明德，这样我们考虑问题才会更全面，才能达到一个更高的高度，才能成为天下范式、社会榜样。老子正是用这种辩证法确定自己的立场和态度，看到“无为而无不为”而取“无为”、看到“柔弱胜刚强”而取“柔弱”、看到“夫唯不争故无尤”而取“不争”。说到“不争”，给大家分享之前看到的一个小故事：1858年，正当达尔文写作《物种起源》时，他收到了华莱士寄给他的一篇论文，论文中提出的自然选择理论，和达尔文花了20年心血进行研究整理的进化理论大致相同。因为华莱士的论文写在先，所以收到信的当天，达尔文就建议立即发表华莱士的论文，而华莱士知道后，却决定把优先权让给达尔文，他们这种谦下不争的精神和虚心谦让的美德，成为科学史上的一段佳话，而他们的这个态度最终是符合道的精神的。

人是生而平等的，但个人的品德修养却彰显着贵贱之别。有的人低调沉稳，不动声色；有的人飞扬跋扈，特别喜欢显摆自己，自以为是，喜欢自吹自擂，自居有功，这就是老子所说的自见、自是、自伐、自矜。想想看，在生活中，我们身边总有一些人本来是做了一件该做的事情，却处处炫耀表功，这样做就一定会得到表彰吗？况且做的事大家都能看得见，何必要自吹自擂惹人生厌呢？夸耀显摆自己，看起来是提升自己的形象和价值，结果却是贬低了自己，暴露了自己的不成熟和不稳重，越是骄傲自大，压人一头，越是无人买账。所以，从老子所说的“不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故能长。”这番话中可知，一个人最大的障碍就是自己。有道是“人不为己，天诛地灭”，这个为，实则是修身修为，我们唯有管控住自我表现的欲念，多一些谦卑和自省，多一些慎思和明辨，做到不自见、不自是、不自伐、不自矜，自然产出“明、彰、功、长”的效果。在这里呢举个例子，唐太宗李世民，他作为一国之君，拥有着至高无上的权力，但他不仅能在中书省起草的征兵文件中采纳魏征的建议，还规定，皇帝的主张都要交由中书省讨论通过，并由门下省审核之后才能生效。他自觉限制自己拥有的权力，是因为他懂得不固执己见，才能明辨是非；不自以为是，才能有真知灼见的道理。所以，老子的这一番感慨，包括之前我们曾讲过孔子的毋意、毋必、毋固、毋我，和老子的这“四不”有着惊人的一致，都是在提醒我们觉悟智慧的重要性。

总之，在这一章，老子通过阐述“曲则全”“枉则直”不仅提出了“不洼不盈”“不破不立”的辩证思想，而且传授了“委曲求全”“能屈能伸”“少取多得”“贪多迷惑”的智慧见解，道理至简，寓意深刻。生活中，我们若能做到谦逊明达，守柔处下，就会有知足常乐的淡泊宁静，就会有“白发渔樵江渚上，惯看秋月春风”的从容心境，这是为人之要，也是成事之法。（记者 黄佳 整理）②16