

《典籍周口》

智慧之光  
米之慧睿

道德经 随谈



视频和《典籍周口》栏目稿件  
扫码可在周道APP上观看



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》第十三章。

我们非常熟悉一个成语叫“宠辱若惊”,意思是受到过分的宠爱或赏识而感到意外的惊喜和不安。该成语出自《道德经》第13章。“宠辱若惊”似是人之常情、人之常态,而“宠辱不惊”显然是人生有定力、有气度的一种表现。这“惊”与“不惊”之间,体现着怎样的境界?今天,我们就一起来看看老子是如何解读“宠辱若惊”,如何教我们面对世间荣辱得失的。

原文:宠辱若惊,贵大患若身。何谓宠辱若惊?宠为下,得之若惊,失之若惊,是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身?吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患?故贵以身为天下,若可寄天下;爱以身为天下,若可托天下。

这一章老子主要讲述了人为什么受到宠辱就惊,人为什么有祸患,而什么样的人才有资格治理天下。首先,我先为大家解释一下本章的大意:人得宠和受辱都会感到惊慌失措,重视自己的身份好像重视大患一样。什么叫作重视大患?得到恩惠感到心惊不安,失去恩惠也觉得惶恐惊慌,这就叫作得宠和受辱都感到惊慌失措。什么叫作重视大患?得宠是下等的,得到恩惠感到心惊不安,失去恩惠也觉得惶恐惊慌,这就叫作得宠和受辱都感到惊慌失措。所以能够以贵身的态度去治理天下,才可以把天下寄托给他;以爱身的态度去治理天下,才可以把天下委托给他。

在这一章里,老子用两个反问句,揭示了受宠或受辱其实都是很光彩的事情,阐明了“宠”和“辱”都是私欲所致,深刻思想,告诫世人不能汲汲于身外的

《道德经》第十三章

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

名利而不顾惜自身,而是要“贵身”“爱身”,也就是贵爱生命。尤其是一个理想的统治者首要在于贵爱生命,他不仅仅是珍重自己的生命,更要珍重他人的生命,珍重天下人的生命,如此这般,人们才能放心地把天下的重责委任于他。所以,本章大体可以分为三个思想重点。

第一个思想重点是“宠辱若惊,宠为下”。人生在世,难免要与功名利禄、荣辱得失打交道,面对荣辱一般人很难做到安定自如,因为,能宠人者,多在天上,受宠者,多为天下,人赞一声,喜不自禁;人骂一句,火冒三丈,情绪被外界的评价所左右,价值全在人家一宠一辱上分轻重贵贱,所以得宠而喜,失宠而辱,宠辱都会带来情绪和心理上的波动。而老子在2500多年前,就已经对福祸相依、荣辱相随的辩证思想进行了哲理化阐述,对正视功名利禄、荣辱得失的智慧看得非常透彻。那些被人引以为荣的“得宠”,在老子看来却是一件非常卑下的事情,于是老子作出了最明快的判断:宠为下。老子认为“宠”和“辱”都是对人尊严的挫伤,受辱固然是损伤了自尊,得宠何尝不是另外一种损伤呢?因为从得宠者的心理来看,一经得宠,总会感觉这是一份意外的惊喜和殊荣,一经赐予就唯恐失去。于是得宠的人在施宠者面前诚惶诚恐,言听计从。从这层关系上来看,得宠者的

人格尊严也就没有了。而如果没有受过恩宠的人,或者是无视恩宠,从来不把恩宠得失记挂在心上的人,那么他在任何人面前都可以不卑不亢,保持自己人格的独立完整。人的心理和意识往往是倾向于受到肯定,不希望受到否定。美国心理学之父威廉·詹姆斯曾说:“人类本质里最殷切的需求是渴望被人肯定。”因此,人受到肯定就会高兴,受到否定就会感到不悦。而境界高的人超越了这种限制,做到了宠辱不惊。比如《庄子·逍遥游》中记载的宋荣子,是“举世誉之而不加劝,举世非之而不加沮”,宋荣子是那种世上的人都赞誉他,也不会让他感到鼓舞,世上的人都诽谤他,他也并不因此感到沮丧。所以一个人从小心中解放了出来,他就能忘掉自我,不为一时的荣辱所左右,坚持自己的选择和价值,走自己的人生之路。

第二个思想重点是“贵大患若身”。在本章中,为了便于人们进一步理解,老子对“何谓宠辱若惊?得之若惊,失之若惊,是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身?吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患?”作了这样一问一答的陈述解释,而答词的重点就落在了“身”字上。一般人对于身外的宠辱毁誉,都特别重视,就像如临大患一样,甚至许多人重视身外的宠辱毁誉远远超过了自己的生命,因

此老子提出贵身的主张,要人重视生命一如重视大患一样。需要说明的是,本章的“吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患”这里所说的“身”,更多的指向权位名利等私欲。心里老是想着有大的祸患,那是因为心里老惦记着自己的那点私欲,没有这点私欲,我们还会担心有什么祸患吗?心中装满私欲,这本身就是与天地大道相背离的表现。功名利禄和宠辱得失对我们来说,都是外物暂时的寄托,凡是寄托的东西,来去自由,不受控制,所以它们不应该把它们放在比生命还要宝贵的位置上。人生的种种烦恼与痛苦,往往是因为把自己看得太重要、太执着、太放不下。正因为太执着、太放不下,所以才会对宠辱得失不能释然接受。中国古典名著《儒林外史》中曾描述过周进和范进两个人物,周进因为久不得志而痛不欲生,多次寻求短见;范进因为金榜题名而高兴得过度疯了。实践证明,对待荣辱的问题,表面上看是小问题,但从深层次上看,体现着一个人的胸怀、格局和境界。明代著名的思想家、军事家王阳明,从小就立下“读书做圣贤”的理想,并为之奋斗不止,虽经受了无数的磨难、凶险和打击,却在诸多领域取得了辉煌成就,成为一位终生以报国为民为己任的贤臣。他光辉的一生为老子的“及吾无身,吾有何患”这句话作

了最好诠释。

第三个思想重点是“以身为天下”。尽管老子说大患来自于“身”,但并不是要人弃身或者是忘身。他从来没有轻身、弃身的思想,反而是要人贵身。如果贵身,自然可以减除许多外患,减除纵情纵欲的贪求,自然会漠视外在的宠辱毁誉。自贵其身,自爱其身,体现着一种更高层次的自我修养。在第12章中老子曾提到圣人应该“为腹不为目”。这句话是说我们应该注重内在恬淡的生活,摒弃外在物欲的刺激和诱惑,体现的是一种贵身精神,所以本章也可以说是上一章思想的延伸。在这里,老子没有告诉我们他所提倡的人生追求是什么,他只是置身于天下,胸怀和担当来告诉大家:“贵以身为天下,若可寄天下;爱以身为天下,若可托天下。”真正珍爱自身生命和价值的人,不会被外界物欲所困扰,而是心中充满大爱,把个人荣辱得失置之度外,推己及人珍爱他人的生命,关心人民的福祉,关注民族的命运,把贵自身、爱自身提升扩展到爱天下,这样无私忘我的人,才能担当大任。我们都还记得,2019年习近平总书记在回答意大利众议长菲科时说:“我将无我,不负人民。我愿意做到一个‘无我’的状态,为中国的发展奉献自己。”这一番肺腑之言,感动了无数人。“无我”是一种大境界、大格局,是不

计得失、不谋私利,是鞠躬尽瘁、无私奉献,是夙夜在公、勤勉工作,是立党为公、执政为民。从“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标”的拳拳之心,到“为人民服务,担当起该担当的责任”的铮铮誓言,从“我们追求的发展是造福人民的发展”的自我要求,到“人民是我们党执政的最大底气”的庄严宣誓,无不彰显着一种舍身忘我、报效祖国的宏大境界和枝叶关情、人民至上的远大格局。正所谓,一滴水,只有放进大海里才不会干涸。这种无私的言行,崇高的风范,让世人更为生动和深刻地见证了中国共产党人的为民情怀。

我们再回过头看这一章,老子在这一章中讲到了两种人。一种人是心中装满私欲,一心只为自己考虑,另一种人,是心中充满大爱,没有私心和贪欲,把自己交付给天下的人。从这两种人的对比中,我们不难发现这也恰恰体现了老子一直倡导的少私寡欲的主张。懂得了老子的智慧,我们就明白了为人处世的基本道理,那就是我们的一生都在不断地觉察自己,不断地反省自己,不断地超越自己。在我们的日常生活中,每天都有可能发生一些小小的却也令人困惑的荣辱得失,有各种身外之物令人高兴或是悲伤,或许我们达不到宠辱不惊,但我们可以做到或者尽量做到宠辱不惊,不计当下,就很容易化解一些不必要的压力和焦虑,特别是在不顺或是受辱的时候要能保持沉稳冷静,相信事情会有转机,完全可以由于成功的自我控制而站得更稳。而对于荣誉和恩宠,我们不妨一笑,最好的选择就是及时忘记,把得失看得淡一些,眼光放得长远一些,求内而不求外,有多么爱自己,就要多么爱他人,如此才能大成。②3

“传承优秀文化,解读历史经典,开启智慧之光。”今天我们共同学习《道德经》第十四章。

“道”对大家并不陌生,我们每天都要走的路,是道;我们工作生活中常说的处世之道、管理之道、持家之道、修身之道、学习之道、研究之道等等也是道。这些“道”指的都是具体事物处理运作的道理、规则。而老子的“道”,是从道路的“道”和各种具体事物的道理、规则概括出来的,作为天下万物的本体、本源,内在于天下万物中的客观规律,这是一个大写的“道”。就像一个婴儿出生后已经取名了,但究竟长得什么样,要抱出来让亲戚朋友们看一看、接受大家的祝福一样。老子在第一章给道取名后,在第十四章重点描述道体,用意就是想让大家能够亲眼看一看道究竟长得什么样,以便更好地学道、悟道、体道。我们听听老子是怎样说的——

视之不见,名曰“夷”;听之不闻,名曰“希”;搏之不得,名曰“微”。此三者不可致诘,故混而为一。其上下皦,其下不昧。绳绳兮不可名,复归于无物。是谓无状之状,无物之象,是谓惚恍。迎之不见其首,随之不见其后。执古之道,以御今之有。能知古始,是谓道纪。

从老子上面对道体的描述我们可以体悟到,老子所说的“道”超越所有事物,是无形无状的,因而是看不到、听不见、摸不着的。对于这种没有形体的高度抽象的东西,人们根本无法通过眼、耳、鼻、舌、身去体验,所以也就无法用语言说明它的属性。“道”虽然虚无缥缈,但它又实实在在地存在着。为了让人们对超越于

《道德经》第十四章

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

具体事物之上的“道”有一个更加清楚的认识,老子就用现实社会人们熟知的一些概念来对它加以解释,然后再一一否定,进而反衬出“道”的深奥微妙。从这个意义上说,否定性思维是老子重要的思维方式,与这种思维方式紧密联系的《道德经》“正言若反”的语言表达方式,这一章用的就是这种表达方式。

具体说来,什么是“夷”,肉眼无法看到的,称为“夷”,看不到并不代表它不存在。比如,由于地球是圆形的缘故,我们站在地平线上朝远处张望,即使视力超强,看到的平原丘陵、山川河流、戈壁大漠也非常有限,更不用说地平线的那一端了。但我们不能因为看不到就否定万物的存在,正像“道”的存在不是以人的意志为转移一样,只是它是老子说的“大象无形”般的存在。同样道理,什么是“希”呢?“希”是用耳朵无法听到的声音,它的特点是细微、缥缈,不可能被我们听得真切。同时,距离也会使我们无法听到一些声音。四季轮回,日出日落,“坐地日行八万里,巡天遥看一千河。”宇宙大化的循环运行,声音该有多大啊!我们竟然一点也听不到,为什么?距离太远了啊。更何况那若有若无的“道”的运行,即使有声音,也不会被我们听见。所以,老

子说“大音希声”。那么,什么是“微”呢?“微”就是小的意思,当一个东西小到无法被人们摸到时,就称它为“微”。

写到这里,老子就把“道”的形体描述出来了,它原来是“夷”“希”“微”,是看不到、听不见、摸不着的东西,无法用人们的眼、耳、鼻、舌、身来感知,同时,这种“夷”“希”“微”是不可分割的整体,是“混而为一”的存在。

接下来,老子就对“道”这个“混而为一”的存在作了具体描述,并得出了“是谓惚恍”的结论。那么,什么是“惚恍”?在老子看来,道是一个东西,这个东西应该是有形体形象的,但它的形体形象是“夷”“希”“微”,看不到、听不见、摸不着,它是一个超越了物质世界的东西,并且若有若无、若隐若现,无法用语言来解释,只能用心去领悟;无法用感官去体验,只能用身心去感知。这种亦真亦幻、模糊而又深奥的状态,就叫“惚恍”。这虽然有些牵强,但已经是所有词语中最能表达“道”的形体特点的词汇了。

“道”虽然看不到、听不见、摸不着,但却真切地存在着,远在天边,近在眼前,无所不能,无处不在。“道”和万物其实是一体的,万物的变化无处不体现着“道”的规律,万物的运行也最终体现

为始于道并归于道。所以,老子接下来就明确指出:“迎之不见其首,随之不见其后。执古之道,以御今之有。能知古始,是谓道纪。”也就是说,“道”的普遍规律自古以来就支配着现实世界的具体事物,要认识和把握现实存在的个别事物,就必须把握古已有之的“道”的规律,认识“道”的普遍原理。掌握了这种规律和原理,就把握住了“道纪”,也就是把握住了认识具体事物的根本。

老子通过对“道”的样态与形体的描写,从玄妙抽象的空间,落到现实的人间社会,强调了“执古之道,以御今之有”的重要性。换句话说,老子是在强调从历史经验中探索总结自然界、人类社会发展规律的重要性。

西方有一句古老的名言:“一个人如果不了解他出生以前的历史,那就永远长不大。”科学家牛顿曾经说过:“如果我看得远,那是因为我站在巨人的肩上。”人们无法事必躬亲,前人的经验与教训,恰恰是今天的宝贵财富。大家都熟知的自然科学的发展就是这样。由于天文学与人们的生产和生活密切相关,世界近代自然科学的发展是从天文学开始的。1000多年前,托勒密提出了“地心说”,这种学说被中世纪的天主教会所掌握,

成为压制人们思想的工具。随着社会的发展、科学的进步,490多年前,哥白尼提出了“日心说”,突破了“地心说”的偏见和无知,打开了人们长久以来被蒙蔽的视野。330多年前,牛顿在前人学说有基础上,提出了著名的“三大定律”,对自然规律作了第一次理论性的概括和综合。100多年前,爱因斯坦丰富了牛顿的学说,提出了举世闻名的相对论,为人类进入太空提供了理论支撑。随着深空探测器的发射、贵州大窝凼“天眼”的启用和人们对宇宙空间认识的深化,爱因斯坦的相对论又被当代的量子时空理论所充实。科学家试图将相对论与宇宙大爆炸理论统一在量子时空框架内,以指导对广袤的未知世界的认识与探索。科学史上的进步无不彰显着人类在知识积累以及历史经验上的借鉴、传承和进步,这些都浸透着“执古之道,以御今之有”的道理。

同样,老子的这一观点,也包含着借鉴前人治国理政经验教训,更好地治理当今天下的道理,这是老子的根本用意之所在。曾国藩的老师唐鉴告诫他的“经济不外读史”;唐太宗李世民的“以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失”;宋代司马光为“鉴于往事,有资于治道”而编撰《资治通鉴》,目的

都在于“执古之道,以御今之有”。

遵循天道法则,当今世界无数国际组织、良知国家、社会精英纷纷站在构建人类命运共同体、实现人类永续发展出谋划策,甚至不惜投入巨额资源寻求世界安定、安宁、安全发展之路。但令人遗憾的是,二战结束后,世界虽然没有发生大规模战争,但也并没有如世人所期待的那样和平安宁。全球气候变暖、生态失衡导致的自然灾害频发;新冠疫情肆虐,病毒一再变异,人类正面临着史无前例的公共卫生危机;局部战争硝烟弥漫,千万难民流离失所;一极独霸霸权横行,贸易战火四处蔓延,多元化发展、多极化征途时出变数。出现这些乱象,都和一些人尤其是霸权霸凌国家不遵道、不守道、不问道有关。解决当今世界诸多棘手问题和人类长远发展问题,特别需要深刻体悟老子“执古之道,以御今之有”的思想,积极为解决世界发展难题、有效应对百年未有之大变局、构建人类命运共同体,贡献中国方案、中国智慧!

通过以上分析我们不难看出,“道”虽然是玄妙精深、惚恍不定的,其中却包含着先于宇宙而存在的纲纪、规律,并且无时不有,无处不在,运用极广。“道”看不到头,也见不到尾,好像是惚恍惚恍的“无”,但它自古以来就支配着茫茫宇宙和人间的具体事物,统率着一切“有”。因此,要认识和把握世间的万事万物,就必须把握“道”。掌握了世间万事万物运动变化的规律,就能知过去、探未来,识破天机、洞察秋毫,顺势而为、赢得人心,从而立于不败之地。②18

