



《典籍周口》

智慧之光 米之慧睿

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》第十六章

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
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》第十六章。老子在这一章着重谈了认识和把握天道规律的方法，并指出准确把握并运用天道规律的重要作用。老子说：致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。天道圆圆，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

这一章翻译成现代汉语是说，追求“虚”，要达到极点；守住“静”，要完全入定。万物一齐兴起生长，我就从这里观看它们的循环往复。天道圆转，周而复始，各自要返回到它们的本根。返回本根叫做寂静，寂静叫做回归本来状态。回归本来状态叫作永恒的规律，认识永恒的规律叫作明智。不认识和把握规律，轻举妄动就会招致凶险。认识和把握规律才会包容万物，包容万物才会坦荡公平，坦荡公平才会普遍周全，普遍周全才会合乎自然，合乎自然才会与道同行，与道同行才会保持长久，一生一世不会有危险。

这一章可以分三个意群来理解。

第一个意群：从开篇到“吾以观复”。

开篇的致虚极：致，达到。虚，虚空，没有任何杂念与欲望。极，极端、顶点。意思是达到极端的空虚无欲，不存在任何功利目的，不抱有任何固执偏见。

守静笃：笃，笃实、诚笃、坚定不移。意思是持守彻底的清静。

万物并作：并，一同、一齐。作，兴起、生长。意思是万物一同兴起生长。

吾以观复：复，返、周而复始。意思是静观万物的循环往复，周而复始。

第一个意群老子一上来就阐明了“观复”的前提是“致虚极，守静笃”，也就是要虚到极点，静到极点。在极虚、极静，近于“真空”状态的一片纯真的心境中，才能够不受任何干扰的“观复”。只有具备了这个前提，才能进入“观复”的程序。否则，在有杂念混入、欲望生长的心境中，是观察不出事物的真相来的。在老子看来，世间万物林林总总，竞相成长，呈现出五彩缤纷的景象，而且瞬息万变，日新月异。尽管外部世界很纷乱，但只要自己

的心不乱，是在极虚、极静的心境下认识、观察宇宙万物的，就能够透过缤纷的表象，观察并揭示出宇宙万物圆转运行、周而复始的真相。

第二个意群：从“天道圆圆”到“不知常，妄作凶”。

天道圆圆，各复归其根：圆圆，圆转不已，周而复始。指天道的运行方式。根，本根、本源。意思是天道循环，周转不息，常常返回到各自的本根。应该指出的是，传世本《道德经》这一句是“夫物芸芸”，我们根据现在能够看到的最早的《道德经》版本湖北荆门郭店出土的竹简本的表述，改为“天道圆圆”，这样更贴近老子思想。

归根曰静：归根，回归本原。意思是回归到本原状态叫作“静”。

静曰复命：复命，本义是完成使命后的回复，在这里指万物顺应自然，返本归初。意思是“静”就叫做顺应自然，返本归初。

复命曰常：常，常理，指万物生长运行中永恒不变的规律。意思是顺应自然、返本归初是永恒不变的规律。

知常曰明：明，通达、明智。意思是准确地认识和把握规律叫做通达明智。

不知常，妄作凶：妄作，轻举妄动，肆意胡为，也就是所谓的“有为”。意思是不遵守规律、造作妄为便会招致凶险。

第二个意群用“天道圆圆，各复归其根”领起，强调要从天道运行方式入手观察并把握世间万物的根本。接下来，用顶针修辞手法展开，具体说明怎样才算是认识并把握了天道运行的根本。这本来是一道复杂难解的题目，在老子笔下，却说得明明白白，也就是“归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶”。追寻到世间万物的根本后，要在极静的心境下观察认识，最终把握蕴含其中的常规常理，也就是规律性的东西。在老子看来，到了这种程度才叫做明智。为了提醒人们对“知常”重要性的关注，又特地从反面告诫人们“不知常，妄作凶”。也就是不明天道、不遵从规律的造作妄为，就会陷入凶险的境地。

第三个意群：从“知常容，容乃公”，到本章结束。

知常容：容，包容、无所不包。意思是认识并把握宇宙万物的规

律就能做到宽厚仁爱，大度包容。

容乃公：公，公平、无执无偏。意思是大大度包容就能做到无执无偏。

公乃全，全乃天：全，普遍周全。天，天然、自然，指顺应自然。意思是坦荡公平才能做到普遍周全，普遍周全才能做到顺应自然。

天乃道，道乃久，没身不殆：道，自然大道，这里指与道同行。没身，终身。不殆，不遭危险。意思是顺应自然才会与道同行，与道同行才会保持长久，终生都不会有凶险。

第三个意群老子进一步引申发挥，阐明认识和把握宇宙万物的根本及蕴含其中规律的作用，就在于能够在这个基础上准确地体悟并把握道。而达到了准确体悟并把握道的程度，才能够长久，并且终身都不会招致凶险。在老子看来，道看不到，听不到，摸不到，如何认识并把握道呢？就需要在“致虚极，守静笃”的前提下，经由“吾以观复”的过程才行。其中的关键是要循道而行，善于透过纷繁复杂的表象，抓住事物的根本，因为“天道圆圆，各复归其根”。

也就是说，事物虽然千变万化，但是最终都要回到它的根本上。树木长高了，最后还是脱离不了它的根，“落叶归根”就是这个道理；人们离家远行，年纪大了就会思念家乡，很多人总是想最初从哪里来，最终还回到哪里去。乡音、乡情、乡愁和家乡的味道一辈子也忘不了；白居易以“离离原上草，一岁一枯荣。野火烧不尽，春风吹又生”的美妙诗句赞美小草旺盛的生命力。小草的生命力之所以这么顽强，就是因为它有深植于大地中的根。古代的大禹能够成功治理水患，就是因为他抓住了水必须疏导这个根本；他的父亲鲧的失败，就在于一味地去堵，没有真正了解水性，背离了治水的根本。可见，变幻纷繁的万事万物中总是有一个不变的根本，也就是存在于其中的事物发展的规律，只有认识并把握住了这个根本和规律性的东西，才能更好地解决问题。

抓住事物的根本，人们经常听到的一句话就是“西医治标，中医治本”，这句话是很有道理的。中医承载着几千年来古代劳动人民同疾病作斗争的经验知识，具有悠久而深远的历史。早在远古时代，就有神农尝百草的传说。三千

多年前的甲骨文上，已经有了关于医疗卫生以及相关疾病的记载，《黄帝内经》则是中国现存最早的中医理论专著。中医学说注重整体观念，强调人与自然界有着密切联系。认为作为宇宙精华的人体在正常情况下阴阳平衡，一旦这种平衡被破坏，就会生病。中医从人体阴阳平衡与自然界阴阳平衡紧密相连这个根本入手，探索自然界这个大整体对人体这个小整体的影响与制约，分析致病的终极原因，再从整体视角辨证施治，收到显著效果。这次抗击新冠肺炎，天津中医药大学张伯礼院士和他的团队所研制的中药药方剂，就发挥了积极作用。中医阴阳对立统一、辨证施治的学说与老子的“知常曰明”“没身不殆”的思想如出一辙。古今医家，很多人都是精通道家、精通老子《道德经》的。

在社会治理中，开国领袖毛泽东是善于抓住事物根本的典范。1917年8月23日，时年24岁的毛泽东在写给老师黎锦熙的信中提出了要注意把握“本原”或“大本大原”，认识到对事物一定要抓住它的根本，根本抓住了，枝节问题就会迎刃而解。黎锦熙接到这封信后，大为感慨，在当天的日记中写道：“得润之书，大有见地，非庸碌者。”毛泽东还在革命和建设实践中总结出中国不同的历史阶段有不同的社会主要矛盾的思想，写出了著名的《矛盾论》。精辟指出，主要矛盾在事物的发展变化中处于支配地位，起着主导的决定性作用。抓住了主要矛盾，也就抓住了问题的关键；解决了主要矛盾，其他问题也就容易解决了。

抓根本、抓主要矛盾，历来都是一种行之有效的思维方法和工作方法。肩负社会治理重任的各级领导干部和社会管理者，应认真学习体悟老子的“归根”“知常”思想，处理问题时善于抓住事物的根本，有效回应人民群众的关切与期盼。

总之，老子在本章提出了“致虚”“守静”“归根”“复命”“知常”五个重要命题，主张以虚心宁静的立场与态度来顺应天地万物的自然变化，不以物喜，不以己悲，超越功利，把握大道。这既是学道、悟道、体道的真谛，也是人生和社会治理的大法，值得我们认真思考和借鉴。③6