



《典籍周口》

智慧之光

米之慧悟

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》第二十六章

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》第二十六章。

生活中我们常说“凡事要三思而后行”，遇事要沉得住气，稳得住神。沉稳冷静它有着一种无声而强大的力量。那么让我们今天的分享中，更好地理解沉稳冷静的重要性。

原文：重为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离辘重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

在《道德经》的主要思想里，“清静”思想占据着重要地位，是道家学说的重要范畴，它不仅关系着对万物运行的解读、个人修养的要求，还包含着在人际交往乃至治国理政方面的应用，对中国哲学乃至中国文化影响深远。在前面章节中我们曾分享过“孰能浊以静之徐清”，水静方能致清，人生宁静方能致远，“归根曰静，静曰复命”，叶落成泥，是归根是复命，更是重新繁衍的过程，“清静”使得世间万物依照“道”的运行而循环往复、生生不息。可见，世间万物一切存在的本性是虚静的状况，回到虚静的本性，才是回归本原，“静”是万物运动的趋向。

在这一章开篇，老子用简短的八个字“重为轻根，静为躁君”不再一次阐述了事物间相反相成的辩证关系，更把世人的注意力引向了对事物基础性和本源性的关注，这是老子哲学思想中最具特点的地方。首先，我们从字面上理解“重为轻根”，它的意思是重物可以承载轻物。一般来说，基础性的东西总是比较厚重的，比如日常生活中的地基房基，只有地基打得牢，才

能建设万丈高楼。但是在这一章中，“重”和“轻”脱离了它们本身的物理概念，而引申为“稳重”和“轻浮”这些关乎身心修养的概念，这也是老子惯用的写作手法。因此，“重为轻根，静为躁君”这句话中，“重”指稳重、谨慎的意思，而“静”是指沉静、笃定的意思。所以这简短的八个字便可以理解为：稳重是制御轻浮的根本，沉静可以主宰躁动。可见，老子言语中“重”，不仅与基础的扎实牢靠相联系，更与行为方式的稳重稳健相联系，并且具有价值观的意义。而“静”的概念，亦是如此。

老子这一章中重点说“静重”，批评“轻躁”，可见轻重静躁之辩，是修身功夫的根本要害。而关于“静”的理解在之前学习中我们已了然，它不能单纯地理解为“不动”或者是舍动求静，而是在静中存养，在动中省察，戒除浮躁，做到动静合一。所以，老子希望我们贵重尚静，培养敦厚持重、笃静沉稳的气象，摒弃自以为是、张扬浅薄的气象。河上公对这两句话的注解是“人君不重则不尊，治身不重则失神；人君不静则失威，治身不静则身危”，可见河上公的观点同老子一样，都是在强调贵重尚静的重要性。讲到这里，我们不妨静下心来想一想，人的生命中什么才是最贵重的？是地位、权力、名誉等这些外在的附属品吗？答案显然是否定的，应该是品格、境界、格局、高度和学养，甚至是对生命的珍爱，这些才是最为重要的，是生而为人之立身之本，它们犹如草木之根。草木只有把根深扎入大地才能茁壮成长，如果我们的声名欲望过重，甚至否定生命价值去追名求利，等同于培养无根之木，是结不出硕果的。我们常说于细节处见精

神，当一个人他可以大声的话小声说，着急的话慢慢说，严厉的话轻轻说，这些微小的行为举止反而彰显出他沉稳的素养。另外，我们仔细观察可以发现，“稳”字中含有一个“急”字，“静”字中含有一个“争”字，越急，心越要稳，越想争，心越要静。所谓的小不忍则乱大谋；骤然临之而不惊，无幸加之而不怒以及戒骄戒躁等众多论述，都是在说明相对于轻率和浮躁而言，稳重和静定更具有自然力，更有底蕴，更可持久。

老子贵重尚静的主张，不仅有修养身心层面的意义，其更深层的用意在于引申出他的政治哲学，告诫统治者应该持重而弃轻躁。所以接下来老子便说到“是以君子终日行不离辘重”。“辘重”本是军事用语，是指行军打仗时运输部队携带的军械、粮草、被服等物资。兵马未动粮草先行，辘重是行军之本，胜战之基，后来泛指一切后勤保障。在这里，老子采用一种比喻的说法，把“不离辘重”引申为恪守天道的本性。“不离辘重”，就是不离根本，根本是什么？根本就是“重”与“静”。个人修身须以持重守静为本，那么治国理政的君主更应该以贵重尚静为务，以拥有天下的地位和权力为轻，以修身为重，以百姓为重，存有一颗济世为民的责任心，有着负重载物的担当精神，不轻浮轻率、妄作冒进瞎折腾。历史上有多少看似聪明有为的君主，因自恃其能而浮躁冒进，大兴土木以炫耀豪贵；又因好大喜功而四处征伐，导致百姓苦不堪言，最终揭竿而起，终至王朝覆灭。所以老子告诫掌管万民生息的大国君主“虽有荣观，燕处超然”，身处豪贵奢华的宫殿之中，更应该保持超然物外、恬淡虚无的素朴，岂能放纵欲念，

沉醉堕落在奢靡的生活中呢？厚德方可载物，德性修养不足，岂能任天下、治天下呢？于是老子深深地感叹道：“奈何万乘之主，而以身轻天下？”一句反问，实则给出了肯定的判断：“万乘之主”不可“身轻天下”。

讲到这里，我们便可以明白，老子重点将修身之法拓展到治国之道，告诫治国者应该以国家为根，以百姓为重，以修身为治国之本，若轻视民众则会动摇国家的根基，忤逆天道肆意妄为必然会失去天下。历来，儒家“修身齐家治国平天下”的理念为我们所熟知，它以一种循序渐进的方式阐明个人修养的重要性，这种“欲修外先修内”的主张和道家的“内圣外王”之道是一致的，崇尚个人道德修养与治国理政形成了完美的融合，尽管后来的分歧是后人理解与运用的区别，但二者思想体系的产生却是同源同向的。此后，作为中国传统文化的主流思想，儒道互补，在中国历史长河中发挥了深远而巨大的影响。

总之，本章老子通过以重制轻、以静制动的论述，来说明他所奉持的是一种稳重谨慎，沉着静定的处世哲学。而稳重和静定又是自然之道的本性。《菜根谭》里有句话叫：“性躁心粗者，一事无成；心平气和者，百福自集。”世上没有一蹴而就的成功也没有一步登天的法门，所有的收获，都归于汗水的灌溉，所有的谋定，都源于三思而后行。稳重积于历练，静定成于识见，心态因稳重静定而从容不迫，生活因稳重静定而平安顺遂，岁月因稳重静定而美好祥和，这便是老子这位伟大的哲学家所要传达给世人生的人生启示。②

(记者 黄佳 整理)

