

中国传统文化智慧课

直解心解《道德经》

无为胜有为

——老子究竟说什么？

叶舟博士 著

无为胜有为

——老子究竟说什么？

叶舟博士◎著

广西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

无为胜有为：老子究竟说什么？/叶舟著. —南宁：广西科学技术出版社，2010. 8
ISBN 978-7-80763-441-6

I. 无… II. 叶… III. ①道家②老子—研究 IV. B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第235928号

WUWEI SHENG YOUWEI——LAOZI JIUJING SHUO SHENME?

无为胜有为——老子究竟说什么？

作 者：叶 舟
策 划：张桂宜
责任编辑：张桂宜
责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田 芳
装帧设计：卜翠红

出 版 人：何 醒
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010—85893724 (北京)
传 真：010—85894367 (北京)
网 址：[http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771—5845660 (南宁)
0771—5878485 (南宁)
在线阅读：[http:// www.gxkjs.com](http://www.gxkjs.com)

经 销：全国各地新华书店
印 制：北京盛源印刷有限公司
地 址：北京市通州区漕县镇后地村村北工业区 邮政编码：101109
开 本：730 mm × 1020 mm 1/16
字 数：350千字 印张：29
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-80763-441-6/B · 7
定 价：38.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860转801/802

有为成功，无为卓越

无为是《道德经》中的重要概念，大家都知道老子最经典的一句话就是“无为而无不为”。《道德经》中有十二处提到无为。第三章称“为无为，则无不治”。无为是顺应自然、不妄为的意思。“无为”不是躺下来睡觉、无所事事，而是强调“人法地，地法天，天法道，道法自然”，即只要人们的行为顺应天理，尊重大自然规律，那么，就能够“无为无不为”。

由此可见，道家的无为，并非不求有所作为，而是指凡事要“顺天之时，随地之性，因人之心”，不要违反“天时、地性、人心”，仅凭主观愿望和想象行事。《庄子》则将无为推衍到帝王圣人的治世中，认为“虚静恬淡、寂寞无为者，天地之平而道德之至也。故帝王圣人休矣”，不过帝王应该“以无为为常”，而臣下却是要“有为”的。“上必无为而用天下，下为有为为天下用。此不易之道也。”

国际数学大师陈省身教授的成功是有为和无为的生动范例。

他是怎么有为的呢？他一生当中只做一件事情，这件事情就是数学。他怎么无为的呢？什么名，什么利，他统统不管。如他做数学所所长时，把有能力的数学家找在一起，找来之后就不管了，让他们自己搞去。这种理念和老子的“无为而治”是合拍的。

国学大师季羡林对有为和无为给出了如下极其精彩的见解：



人之为人也应有为。浮沉于世，有所为而为之。以人为鉴可以知己，以己为鉴可以知事。知己则少一分自鸣得意，多一方他山之石；知事则少一分故作深沉，多一份随意洒脱。为人也，淡泊其外以明志，应与有肝胆人共事，从无字句处读书。动如动，我动即物动，以我役物而非以物役我，是为“有为”。

人之为人也应无为。游离于人海，无为而心念有为。由聪明转入糊涂，舍名利而取淡泊。糊涂则远避横祸，明心净己；淡泊则返璞归真，苦乐由心。是以寒不减色，暖不增华，陈力就列，知不足而有弗为。为人也，宁静其内以致远，应视穷达为身外之事，从心所欲不逾矩。静如静，我静即物静，化物为我同时化我为物，则物我合一，其乐融融矣，是为“无为”。

概言之，无为无所不为，有为由心所为，则身在世内，心在世外矣。

古哲先贤关于“有为”与“无为”多有高论

老子、庄子比较出世，主张“无为而治”；孔子则比较入世，主张人生在世要“有为”，“天行健，君子以自强不息”，要时刻有“治国平天下”的雄心壮志；孟子总体上延续了孔子的进取思想，但相比孔子的求“儒”、求“德”、求自我道德的完善，孟子则更为奔放、更重“义”、更重自我价值的实现。孟子是大开大合的，他的思想更接近我们现在的理解，即一方面强调要积极“有为”，另一方面，又特别强调“有弗为”方能“有为”。

“无为而无不为”，许多人从字面上去理解，就是什么都不做就等于什么都做了。这似乎很不符合逻辑，总不能等着好事降临到自己的头上吧，那样是一种消极的想法。那么这句话的真正内涵是什么呢？

无为，即是顺天而为，顺人意而为，不违反规律，一切顺其自然，不要刻意地去做，尽力就可以了。

有为，即是尽自己之努力，做自己想做之事，不要消极等待。

“无为而无不为”的原意应该是：自然界所存在的各种事物规律，其本身是没有任何主观思想、意志和作为的，这是它的常态，这就是“无为”的含义；另一方面，自然规律又完全是由自然界所存在的各种物质及其物理性能所决定的物理运动形式而自然体现出来的，如宇宙中的天体演变，地球自身的地壳运动、季节变化等，这些变化又进而影响到地球上的草木枯荣、人类生存、社会发展等等，这又是它所表现出来的无所不为。

因此，人们生活在这个世界上，要想成就事业，也就不能只凭着自己的主观意志和主观愿望想怎么办就怎么办，而是要使自己的思想、言行、做事的方法，都符合客观规律。

无为倡导以柔克刚，就是在柔弱当中，找到一种成功的力量。海啸来了，狂风来了，大树刮断了，小草依然如故；地震来了，大楼倒塌了，小平房还在；水滴滴答答不停地落下，水滴石穿……

无为倡导功成身退。“功成身退”是老子智慧的一个亮点。范蠡助勾践复国后，隐身而退，成就一段历史佳话；韩信功成身不退，结果被杀。功成身退还暗含一种智慧，就是有功不要居功自傲、摆老资格，这样别人就会更加尊重你。

无为倡导大器晚成。人最容易出错的，就是想早日出名、脱颖而出、尽快成功，结果欲速则不达。所以老子叮嘱人们千万不要盲动，千万不要着急，不要拔苗助长，而应该自然而然让其“大器晚成”。不否认“大器早成”，但是还要用一个大器晚成来矫正自己，那才是聪明的。

无为是一种工作原则、管理原则、养生原则、快乐原则、低调原则。无为是一种境界、一种艺术、一种精神享受。

老子认为，管理者的资质可以分为四个等级，依次是：太上，不知有之；其次，亲而誉之；再其次，畏之；末其次，侮之。

所谓“太上，不知有之”，是一种园丁的管理理念。在花园，我们可





以看到姹紫嫣红的鲜艳花朵；在果园，我们可以看到橘黄橙绿的果实。可是，园丁在哪里呢？大家都不会注意到。这种园丁式的管理风格就是“无为而治”。中国传统文化认为，“无为而治”的管理者是最高明的管理者。

老子说，最高明的管理者不会让员工们感觉到他的存在。一个真正懂得管理之道的管理者也会让员工觉得“我们公司本来就应当是这个样子的”。

然而，如果你是一个有为的管理者，你一定会感觉员工忽视了你，你会说：“不，公司本来不是这样的，是因为我杰出的管理能力才使得公司发展成这样的。”

一个有为的人不可能成为最高明的管理者。这是因为，他在追求自我实现，他要成为员工心目中的英雄，他要员工仰望他、崇拜他、敬畏他、赞美他。他不理解什么是无为，也无法真正地无为。他担心一旦无为，一切都会失去控制。

现代管理学认为，管理的职能就是控制。因此，现代管理学无法理解什么是无为，它只能主张有为。西方学者翻译《老子》时，通常把“无为”译成non-action（无所作为）或者inactivity（不活动）。他们一直都很奇怪，无所作为怎么能达成管理的绩效呢？

由于自我主义的心理作祟，一个有为的管理者往往会把员工视为工具，从而背离以人为本的管理之道。他与员工之间，是一种互相利用、彼此控制的关系，这样就导致了员工个人的价值追求与企业组织的发展之间出现的偏差。而员工个人与企业组织之间的情绪对抗，使得管理制度的完善性不断受到挑战。

只有无为的管理者，才是真正卓越的管理者。所谓无为，绝不是无所作为，更不是放弃管理，而是基于对生命成长规律的理解，去尊重员工，爱护员工，支持员工。所以，无为而治，看似无为，其实意味着对人生的

深刻理解，以及胸怀博大的爱。

无为不是消极人生，不是一味等待。无为不是什么事都不做，而是那些无益的事，不做那些做不成的事。无为是为了扫清道路，清理困扰，而后才能投入一些有意义、有成就的事情。

著名作家冰心的祖父谢子修曾经集古人名言，作了这样一副对联，一则自勉，二则兼作教育后代的家训。对联的上联是“知足知不足”，下联是“有为有弗为”。

上联的“知足”语出《老子》的“知足不辱”，即指对物质享受、名利、地位要知道满足，不能贪求。知足才不致受屈辱。这里既包含“明哲保身”的思想，也蕴含着抑制非分欲求、保持身心和谐的合理内核。“知不足”大意是说，只有通过学习，然后才能了解自己的不足，知道了自己的不足之处，然后才能反过来努力学习。“知不足”表现了积极的进取精神、强烈的求知欲望和谦虚好学的态度，对学问、对事业要不断进取，永不满足。

下联的“有为”是指有作为。即是说，珍惜生命，是为了等待发挥作用的机会；保养身体，是希望有所作为。这是儒家积极入世的态度。“有弗为”，指对不符合正义道德的事坚决不做。大意是说，人要有所不为，才能有所为。这里提到了有为与不为的界限，即对好事、善事、利国利民的事要积极去做；对错事、恶事、损人利己的事，要坚持不为。

冰心曾对祖父的家训联做过独到的诠释：“对有些事要知足，如生活上；对有些事则永不能知足，如学习、事业上；有些事一定要做，而有些事则是坚决不能做。”

其实在具体生活中，“有为”与“无为”并不是完全对立的。老子、庄子认为“至为无为”，孔子、孟子认为“有所不为，而后可以有为”，吕坤在《呻吟语》中补充说：“有所不为，为必成。”这些观点有大智慧，很有点辩证法的意味。用现在的话来解释，“为”与“不为”可以说





是一对相互转化、相互牵制的矛盾，有所不为才能有所为，有所不为便能“为必成”，有所不为是大有所为的必要前提；反过来说，如果不分主次、轻重、缓急，什么事都“为”，势必“无为”又“无成”。

关于“有为”与“无为”，还有点禅的味道，类似于佛教的“舍”与“得”。当今社会变化太快，信息太多、诱惑太多、欲望太多，烦恼也太多，光怪陆离，令人目不暇接，也许我们更多要学会的是放弃而不是力争，是专一而不是博览，唯其如此，方能有所作为。从这个角度理解，“有弗为”的境界或许更高些，因为它需要的不仅仅是智慧，还需要严格的自律以及持久的毅力。

有为与无为，应该是统一的。人活一世，草活一秋。无论是参天大树，还是路边的草芥，都有自己的存在价值，没有所谓的高下，也没有所谓的贵贱，它们都有自己生存的权利。

但人活着是有境界的，人的活法是有区别的。一个人的幸福感不在于他获取了多少钱财，占据了多少房产，而在于自身的感受和对自我的认可。

佛说：“一花一世界，一木一浮生。”有为也好，无为也罢，更重要的是一种心境。只有平平静静地去做，心平气和地去生活，才能活得精彩。

春花秋月，冬去春来，一切都随之而来，又随之而去。且用出世之情怀，做入世之事业吧！

叶舟写于北大资源东楼

第一章	一切皆由心生，亦由心灭	1
第二章	苛求完美会崩断人生琴弦	7
第三章	不要做虚荣心的奴隶	13
第四章	挫掉心中的锐气	20
第五章	将一切深藏于内心	26
第六章	别让自己的心太累	31
第七章	以无私成就私心	35
第八章	环境永远不是失败的借口	40
第九章	得意之时不要忘形	46
第十章	平衡自己的身心	52
第十一章	记住该记住的，忘记该忘记的	59
第十二章	学会选择，懂得放弃	63
第十三章	别太把自己当回事	67
第十四章	千年钻故纸，何日出头时	75
第十五章	做一个心灵警觉的人	82
第十六章	虚静是芸芸众生的命根	87
第十七章	深沉稳重是第一等资质	94
第十八章	不要觉得自己很聪明	99



第十九章	我们要经常为心灵保鲜.....	106
第二十章	知识有时候更像一张网.....	110
第二十一章	小胜靠智，大胜靠德.....	116
第二十二章	不知道绕弯子的人难以全胜.....	123
第二十三章	狂暴者都不能持久.....	128
第二十四章	好高骛远是最大的错误.....	134
第二十五章	用平常心来领略生活.....	143
第二十六章	心浮气躁不成事.....	151
第二十七章	抱怨是心灵的麻醉剂，但绝不是解救方.....	156
第二十八章	要有顺其自然的心境.....	161
第二十九章	解除贪婪的枷锁.....	166
第三十章	矜则受灾，谦则获福.....	170
第三十一章	祛除心中的不祥之器.....	176
第三十二章	一切都是“不止”惹的祸.....	182
第三十三章	最高明的医生就是你自己.....	186
第三十四章	唯大英雄能本色.....	192
第三十五章	心灵的超越，才是人间正道.....	197
第三十六章	有“舍”才能有“得”.....	202
第三十七章	不欲以静，生活安定.....	206
第三十八章	做人千万不要太虚伪做作.....	211
第三十九章	最高的荣誉就是无荣誉.....	217
第四十章	于无形处放光彩.....	223

第四十一章	善于等待也善于成功	228
第四十二章	保持虚怀若谷的胸怀	233
第四十三章	如果你想要胜利，你就必须是柔软的	237
第四十四章	燕处超然，中庸畅快	243
第四十五章	追求清白宁静的人生境界	249
第四十六章	从容心头坐，平淡不是错	254
第四十七章	有所不为才能有所为	259
第四十八章	人生离不开加减乘除	266
第四十九章	控制自己的反感情绪	271
第五十章	要时时校正自己心中的罗盘	275
第五十一章	做事可以失败，做人绝不可以失败	281
第五十二章	细心是一种心理素质	287
第五十三章	大道甚夷，何必好径	291
第五十四章	不要怕别人瞧不起你	299
第五十五章	保有一颗“赤子”之心	305
第五十六章	对待生活，保持无知	310
第五十七章	投机取巧要不得	315
第五十八章	做人不可锋芒毕露，但又不能默默无闻	320
第五十九章	积善成德，神明自得	329
第六十章	不要小觑不起眼的小事	333
第六十一章	做人要低调	340
第六十二章	心若不存，一身便无主宰	344





第六十三章	用平淡的心成就不平凡的事业	348
第六十四章	在小事中磨炼意志	353
第六十五章	做人做事要多些大智慧	358
第六十六章	要拥有宽广博大包容的胸怀	365
第六十七章	拓展“三宝”精神的人生境界	371
第六十八章	凡事要沉得住气	377
第六十九章	人生不可犯下轻敌的错误	382
第七十章	要有主见，不要人云亦云	386
第七十一章	决不犯自以为是的错误	392
第七十二章	人要自爱但不自大	398
第七十三章	心态平和，不争善胜	403
第七十四章	消除自己的恐惧心理	408
第七十五章	暴虐斗不过宽容	413
第七十六章	千万不要逞强好胜	420
第七十七章	让自己的内心就像拉开的一张弓	424
第七十八章	承受耻辱，才能是主人	429
第七十九章	宁使人亏负我，我总不亏负人	436
第八十章	君子之交淡如水	442
第八十一章	成就别人，也能造就自己	447

老子
《道德经》



第一章

一切皆由心生，亦由心灭

导语

道可道——“心是神灵，心是万物之母；万法唯心出，万业唯心造。”一切皆由心生，亦由心灭，世上万物发生都是有原因的，不会无缘无故地摆在面前。佛家这里所说的“法”等同于老子所说的“道”。

非常道——本来是很平常的事，为什么变成不平常了呢？不过是世上本无事，庸人自扰之。西方有一句谚语说得好：“同是一件事，想开了是天堂，想不开是地狱。”

【原文】

道可道，非常道；

名可名，非常名。

无名，天地之始；

有名，万物之母。

故常无欲，以观其妙；

常有欲，以观其徼。

此两者同出而异名，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。



【直解】

人生的规律是可以认识掌握的，但并不是我们平常所认识的
那样；

名是可以求得的，却不是平常人所追求的名。

无任何名称，正是天地的元始；

有最初的命名，乃是生育万物的神母。

所以常从“无”中，去观察道的奥妙；

常从“有”中，去观察道的运行。

这两者是同一个来源，只是名称不同；

都可说是含义深远。

深远再深远，就是一切奥妙的总门。

【心解】

物随心转，境由心造

所谓“一切法皆是心法，一切名皆是心名，万法皆从心生，心为万法之根本”。“物随心转，境由心造，烦恼皆心生。”人生的境界由心境来决定，心悦则觉物美，心悲则感事哀。世间万物皆虚幻，所谓烦恼，所谓痛苦，一切皆由心起。

一个旅人途经一个偏僻小镇，来到一家旅店打算投宿。这时，另一个人也正好来订房间。然而，不巧的是，这家旅店只剩下一个房间了。

“这是一间双人房，”服务员说，“如果你们不在意的话，就同住这间房？”

一开始，两人都不愿意，但由于此时已经是深更半夜，外面又开始下



起了雨，他们就勉强同意了。稍事收拾之后，各自上床睡了。在睡梦中，其中一个人忽然听到同房间的另一个人喊叫，忙睁开眼，房间里漆黑一片。

“出了什么事？”他惊问。

同房间的那个人用虚弱的声音答道：“对不起，我不得不将你叫醒。我有哮喘病。我现在感觉很不好，头痛得十分厉害。如果你不想我死掉的话，麻烦你赶快帮我打开窗户。”

他跳下床开灯，但是停电了，灯不亮。病人继续呻吟道：“空气、空气……我需要新鲜空气。我快支撑不住了。”

他摸黑设法去找窗户。花了好长时间，终于找到了，但是却怎么也打不开。同时，病人的声音越来越微弱。情急中，他操起身旁的一张椅子，猛地朝窗户砸去，玻璃哗啦一声破碎了。病人立刻停止了呻吟，紧接着说他感觉好多了，并向他表示感谢。

然后，两人平静入睡，直至天明。可是，他们醒来时，却惊讶地发现，房间里唯一的一扇窗户关得紧紧的，完好无损，而室内的穿衣镜却成了碎片。

这个故事正好说明境由心生的道理。正如弥尔顿所说：“心，乃是你活动的天地，你可以把地狱变成天国，亦可将天国变成地狱。”

日本江本胜博士经过八年的研究和实验，证明了水是我们心念的一面镜子，我们的心念、情绪、言语都会影响水分子的结晶。水能神奇地感应我们每个人的知觉，也能感应我们所发出的心波。在显微镜之下可以看到，我们对它发出善的念头，它的结晶就非常美，如果以恶的念头对它，“我讨厌你，不喜欢你”，它的结晶就很丑陋。这决不是故弄玄虚，有照片为证。

这正是“万法唯心造”的科学依据。

由此可见，我们一起心，一动念，都会影响我们的身体健康；心一



起，身体会产生毒素，至少三天才能平静。心念的波动，从个人到家庭、社会、世界，甚至到宇宙，莫不息息相关。因此，我们追求身体健康、生活幸福快乐，向往社会安定、世界和平，一切都必须从自己内心做起。

换一种立场待人事，人事无不轻安

记得有位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”这句富含哲理的话，引导我们要学会解脱。

话说，夏天的傍晚，有一美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白胡子艄公救起。

艄公问：“你年轻轻，为何寻短见？”

“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”

艄公听了沉吟有顷，说：“两年前，你是怎样过日子的？”

少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀……”

“那时你有丈夫和孩子吗？”

“没有。”

“那么你不过是被命运之船送回到两年前去。现在你又自由自在无忧无虑了。请上岸去吧……”

话音刚落，少妇恍如做了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸走了。从此，她没有再寻短见。

故事中的少妇之所以回心转意，是因为她从另一个角度看自己，从而看到一种生的曙光，感受到自由自在的美好。其实，在很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到“经验”做出的错误判