

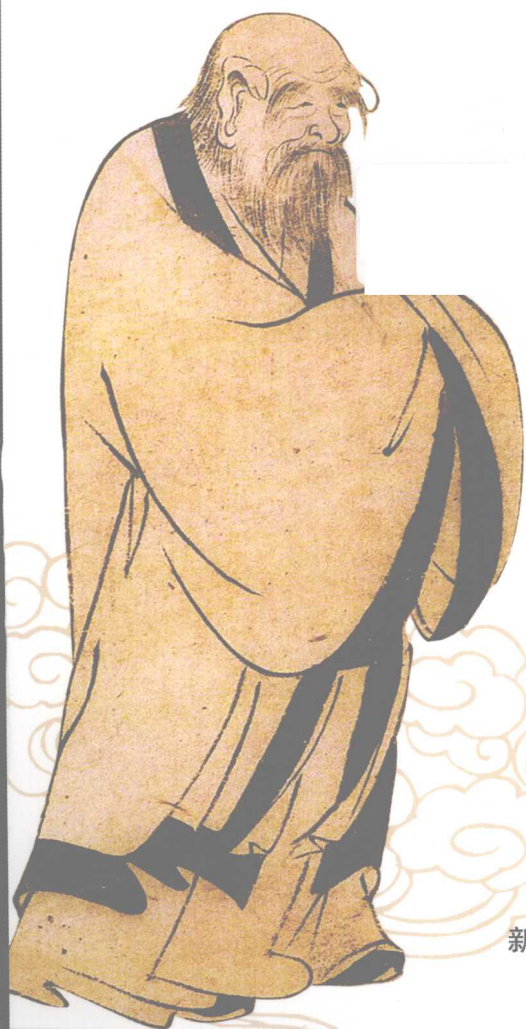
拿得起是生存
放得下是生活

——老

如是说

聆听历久弥新的古典中国智慧，解压心灵，释放精神重负
开启通往开阔、恬适、平和、隽美的精神生活空间的大门

沈明明◎著



新华出版社

拿得起是生存
放得下是生活

沈明明◎著

老子如



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿得起是生存 放得下是生活：老子如是说/沈明明著

北京：新华出版社，2010.7

ISBN 978-7-5011-9316-5

I. 拿… II. ①沈… III. ①老子—人生哲学—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第129926号

拿得起是生存 放得下是生活：老子如是说

选题策划：卢瑞华 博士德

责任编辑：卢瑞华 冉晓冬 董雁南

装帧设计：大象设计工作室

出版发行：新华出版社

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

地 址：北京市石景山区京原路8号

邮 编：100040

经 销：新华书店

照 排：北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷：三河市华晨印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：13

字 数：160千字

版 次：2010年7月第一版

印 次：2010年7月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5011-9316-5

定 价：29.80元

本社购书热线：(010) 63077122 中国新闻书店电话：(010) 63072012

图书如有印装问题，请与印刷厂联系调换 电话：(010) 63073680

前言

老子，的确很老，因为，倘若其活到现在的话，至少是两千五百多岁的高龄了。如此高龄，即便是棵长青树，也早已枝枯叶烂机体碳化了，用不着麻烦黛玉姑娘含泪荷锄埋葬了。

可是，老子，又是如此的年轻。关于其人其事其书，于其身后的两千多年的时空里，从来没有停止过有益的或者多余的讨论、议论和评论。历代的“议论”者已经作古，香消玉殒，甚至坟茔无踪，不过，有关的“议论”，依然薪火相传，发言的“话筒”犹如接力棒，一直被接力到今天。从一个侧面来说，中国文化史，一直乐此不疲。正是因为历史的不断深情回眸，于是，老子，那个本已作古的老子，却一直被定格在他的“生前”。是啊，真正属于历史的，不是那个真实发生的“过去”，而是活生生的“现在”。现实，之所以是现实，是因为它是历史的实现。所以，老子活着；所以，老子依然“年轻”。读着老子的书，听着他说的话，如果撇开文字方面的障碍，那么，不经意之间，读者会发现，老子的“年轻”，还因为他说的人和事，一直在其后的历史中，重复拷贝，连续复制，让人似曾相识，当然，也出现在今天的我们面前，展开于我们的视线之中。而老子，好像正以和我们同样明亮的眼睛目睹我们身边的这一切。因此可以说，他，就像还活着，真的与我们“同龄”。

老子不是预言家，但他却因为从精神的深处，智慧而勇敢地再现了生活的真，所以，他真的年轻。

当然，那个肉身的老子，那个跟我们一样或喜乐或哀怨，并同样进食



拿得起是生存 放得下是生活

——老子如是说

五谷杂粮的老子，的确死了，在自然的风化下，早已灰飞烟灭，或者转变为另一些“物质”了。不过，将心比心来说，老子，是幸运的，他幸运地写完了《道德经》，比起许多曾经活着却什么也没来得及做就死了的人来说，他是幸运的；比起那些说了许多的话，但历史却一句也没有记录下来的人来说，他是真的幸运。当然，中国，乃至世界历史，也因为老子的“幸运”，而幸运地珍藏了一份弥足珍贵的精神财富，这，就是今天依然完好无损地摆在人们面前的《道德经》。是的，这也是我们的幸运。

无论如何，老子，是一位杰出历史人物，关于这一点，是毫无异议的。不过，关乎历史以及历史人物，古往今来，一直存在着多层的或者多维的“异议”。迄今，中国，可能拥有全球最多的“历史学家”。现在还很难断言，这是中国文化的幸运，还是不幸。即使是今天“白话”的汉语，其结构方式，基本还是“成语”，而每个成语，都缘起于某个或者某些历史事实或者事件。

在“治史”的态度上，或者叫做“历史研究”的方式上，至少有三种类型，姑且名之为“记”历史、“看”历史和“懂”历史。

不同的方式方法，得出的是不同的结果。“记”历史的，重在“记录”或者说“登记”，工作性质类似于账房先生，不过，“登记”得能否客观准确，并不完全取决于来往账目本身，更取决于账房先生能否及时准确地摸准“老板”或者“领导”的心脉。登记的工作，很重要，一旦生意不景气，买卖不畅，无账可登，便不免衍生出类似于仓库保管员之类的“新型”行当，其工作的主要内容是，经常清点货物，给各种货物贴上标签，说明货物的产地性质类别功能之类。哪怕保管的是一只苍蝇，标签里，也必须说清这只苍蝇的籍贯、性别、出身、星座、年龄、爱好、是否已婚、有无情人、健康状况等相关“重要信息”。与之相似的“历史学家”呢，备加关注的，自然是历史的“细节”，擅长于“史海钩沉”，习惯在显微镜

底下摆弄或者说玩弄“历史”的“细枝末节”，比如说，姜太公究竟是更爱吃红烧鱼呢还是清蒸鱼呢，秦始皇是习惯早睡早起呢还是像夜猫子那样晚睡晚起呢等等诸如此类的“重要历史话题”，以填补历史“研究”的相关“空白”。

“看”历史的，当然着重于“看”。看客们的了得功夫在于，就像现在人们在电视里看海啸，看地震，自然要将自己置身于“局外”。“看”（或者说“欣赏”）别人跳楼时，自己是并不准备跳楼的。同时，看客，又像是超市的导购，他可以将一切商品吹嘘得天花乱坠，而他本人却是不会去购买的。这样一来，“看”的对象，大多必定是富有刺激性、爆炸性、嗜血性等等不可多见的“历史”场景。“猎奇”，永远是滋生“看客”的理由。只是自己“看”了，“看客”们依然没有达到娱乐最大化的目的，他必定要将“看到的”拿出来与大家“共享”，为了“共享”，制造爆料、添油加醋，甚至浮想联翩、无中生有也就在所难免了。看客，永远在“娱乐”历史，或者借用时下的流行语来说，是“水煮”历史。

真正“懂”历史的，需要历史唯物主义的态度和方法。懂历史，既不是将历史看作是死人的战场，也不是将其任意玩弄于股掌之上使之成为自己和“现代人”的“娱乐”对象。懂历史，需要置身于“历史”之中，与历史，与历史人物“同呼吸共命运”，除了理清、“还原”桩桩件件的历史事实，历史事件，更需要在各个孤立的历史事件、历史人物、历史场景之间，架起客观逻辑联系，更需要在历史走向现实乃至未来的过程中，找到真实的路径，找到具有必然性质的规律和逻辑。因此，懂历史的唯一目的，是服务于现实和未来，是“以史为鉴”，是在最大程度上，预防历史悲剧的重复上演。这样的“历史”，才真正称得上是现实生活的最好教科书。

犹如上述三种不同的治史态度，对于著名历史文化经典，也有三类



拿得起是生存 放得下是生活
——老子如是说

似的态度，一是“注经”，二是“读经”，三是“悟经”。应当说，“注经”，是中国文化的主流传统之一，其突出业绩是，在一定程度上，起到了保存史料，整理史料，传承史料及解释史料的作用，但是，这种局限于抠字眼就事论事的“解读”方式，没有真正发挥经典的文化作用，更未能发挥其历史作用，还不能行之有效地用以现实生活的借鉴、引导、教育和服务。

“读经”的，唯经是尊，于是，千方百计将经典囫圇吞枣式地读熟记牢，直至可以做到“脱口而出”，“倒背如流”，旧社会的许多文化人，就是如此。可是，由此生发的结果是，本本主义、教条主义、权威崇拜、玄谈清扯之风滋生盛行，“半部论语治天下”的吹嘘和狂言，成为这一后果的真实写照。因为“读经”，更于无意间，衍生出微言大义、借古非今、指桑骂槐、自我陶醉、脱离实践等等文人和文化的劣根恶习。

“悟”经者，解读经典，却不拘泥于经典；读经，不是目的，而是手段，是一种观察生活，领悟生活，评价生活，指导生活，赋予生活以更高价值的手段；读经，重点不在于读了多少句，背诵了多少条，重点在“悟”，在拨云见日般的心灵开悟，这一点上，庄子就是榜样，他读老子，却不拘泥于老子，通过读老子，他收获了心灵的开悟和生活的自觉。因此，悟经，需要经典联系实际，经典联系生活，让经典成为帮助人们认识自我，体味生活，改造社会，创造未来的一条“捷径”，一面旗帜，一种方法和难得的智慧。

需要说明的是，写作这本书，作者不敢大言注解老子，尽管其中偶有注释；作者也没有打算把它看成是某种意义上的“国学”，从而对《道德经》来一番九九八十一章的通读和通论；作者对老子有关言论的解读，不是文字或者文学意义上的，而是生活意义上的，是生活智慧意义上的。

作者仅仅想从真实生活出发，从我们熟悉的人和事出发，通过《道德

经》中的一些最具代表性的箴言式的章句的阅读和思考，来关注生活，开悟心灵，来重新审视身边的许多我们曾经留意或者未留意的人和事，从而，让我们理解生活，洞察生活，感恩生活，美化生活，让生活更有价值，让心中的世界更为明亮和开阔。

因为是阅读后的感悟，所以，作者并不排斥书市上许多书籍，对老子相关言论作出的与作者相左甚至相反的解读。同一句话，不同的人去听，得出了不同的理解，本来就是自然的。面对一朵花，有人说美，有人说不美，还有人说，它无所谓美不美，它不过是植物的生殖器罢了。三种说法，都是标准答案。感悟，永远说不上“正确”还是“错误”，这本身就是老庄哲学的主要精神。

当然，作者还是真诚期待读者回应包括批评在内的各种声音，交响的声音才能成为美妙的音乐。对一个在水边玩耍的孩子来说，向水中抛下一个石子，是希望看到因此激起的涟漪，哪怕是微小的浪花。

沈明明

2010年6月

目 录

- | | |
|--------------------------------------|----|
| 1 上善若水
——因势成形，以无形战胜有形 | 1 |
| 2 功遂身退，天之道也
——高处时学会低头；弯曲时懂得伸腰 | 9 |
| 3 当有无，有（车、器、室）之用
——空杯心态，给自己留出温暖空间 | 15 |
| 4 天下皆知美之为美，斯恶已
——释放负担，不活在别人的眼光里 | 23 |
| 5 为无为，则无不治
——幸福不是你拥有多少，而是你内心的满足 | 31 |
| 6 难得之货，令人行妨
——身心的脆弱，是因为欲望的重负 | 39 |



拿得起是生存 放得下是生活
——老子如是说

- 7 宠辱若惊，贵大患若身
——跳出“小我”的樊笼，才能收获“大我”的洒脱 47
- 8 致虚极，守静笃
——悄悄地从人群中走出来，真正找回自己 53
- 9 太上，不知有之；其次，亲而誉之
——不要傻等别人来帮你开门 61
- 10 大道废，有仁义；智慧出，有大伪
——世道人心的救赎要从每个人的认识开始 69
- 11 见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧
——是活着为了吃饭还是吃饭为了活着 79
- 12 俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷
——别让“聪明”误了自己 87
- 13 夫唯不争，故天下莫能与之争
——舍，便是得 93
- 14 故飘风不终朝，骤雨不终日
——狂风刮不了整个早晨，急雨下不了一整天 101



- 15 人法地，地法天，天法道，道法自然
——做人要做怎样的人？ 109
- 16 轻则失根，躁则失君
——莫让情绪左右自己的心智 115
- 17 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强
——人生最大的悲剧是不知道自己是谁 123
- 18 处其实，不居其华
——立足真实，去除虚伪的繁华 131
- 19 甚爱必大费；多藏必厚亡
——砸自己脚的那块石头，原来是自己辛苦搬来的 137
- 20 大直若屈，大巧若拙，大辩若讷
——做好走弯路的准备，因为这可能是真正的捷径 143
- 21 其出弥远，其知弥少
——不行而知，不见而名，不为而成 151
- 22 善之，吾善之；不善之，吾亦善之
——善待生命，善待自己 159



拿得起是生存 放得下是生活
——老子如是说

- 23 祸兮，福之所倚，福兮，祸之所伏
——身陷逆境，不是悲切和胆寒的理由 167

- 24 鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来
——保持距离，和谐相处 173

- 25 玄之又玄，众妙之门
——生活之美，皆因为“道”的沉默和人们的未知 181

- 后记 187

1、上善若水——因势成形，以无形战胜有形

原文：

上善若水。

——选自《道德经》第8章

白话释义：

（人们）最高最佳的精神境地，应当像水一样。

水是什么？古希腊哲学家泰勒斯说，水是万物之源。中国文化的“五行”学说称，水，克火而生木，是万物本源之一。老子没说水是什么，但是，据他的观察判断，水，具有所有自然事物所不可同时兼得的高贵品质，因此，是人类学习、生活和效法的榜样。

据传，当老子还是个少年时，经常在水边发呆。有一次，村里年龄相仿的伙伴们一起打闹玩耍，上树摸鸟蛋，得手的十分威风，谁称他为“爷”，便发给谁一颗鸟蛋，为了得到鸟蛋，屈尊称“爷”的不少，唯独老子仍旧坐在池塘边发呆。被称“爷”的走了过去，拍拍老子的肩膀，嘿，想要鸟蛋么？老子默不作声。“爷”问，嘿，你在想啥？老子终于开口了，想水！你看这池塘里的水，它滋养万物，润物无声，没人称“爷”，却是万物真正的“大爷”……这段故事，是否真实，已经不是特别的重要。但是，故事真实性的佐证似乎不难寻找，就在《道德经》一书的第17章，老子歌颂道：“太上，不知有之”，意思已经非常明了：最好的治国者，其治国本领已经高到公民们都没能感到他的存在了！



拿得起是生存 放得下是生活
——老子如是说

这正是润物无声的“水”哲学。

离不开它，未必要时时处处感到它的存在，就像现在的生活用电，没停电，人们未必感到电的存在，只是停了电，才发现自己的生活多么离不开它。就像我们身体的四肢，如果健健康康，并没有随时觉着它们的存在，可是，一旦某个肢体受伤生病，它的“存在”就突然凸显出来了。瑞雪兆丰年，冬雪飘落下来，戚然无声，春雨呢，则不同了，淅淅沥沥，十分喧闹，竭尽所能，向满世界宣告自己的存在，老子的眼中，这是两种截然不同的“精神境界”。

无声无息，滋润万物，是水的第一品质。

据报道，美国人向火星发送了科学探测仪，最重要的科研目的就是寻找水的踪迹，其伟大的科学意义不言而喻。因为，水是一切生命的源头和依靠。在自然界，水诞生了生命，也承载了人类文明。作为一种无色、无味、透明、无形的液体自然物质，水，像伟大的母亲，像母亲的乳汁，养育了一切生命。说它胜过一切高贵，没有丝毫的过分。

更“高贵”的是，滋润万物的水，静静地流动，没有要求任何的回报，任何的恩赏，任何的感谢，它安静而沉寂，甚至那一切由其孕育的生命都已经忽视了它的存在，就像孩子对母亲的呵护关怀早已习以为常，没有丝毫的觉察。

据传，年轻的孔子曾经长途跋涉来到都城，请教老子。相聚的时间永远是短暂的，该告别了，老子将孔子送到了黄河岸边。望着浩瀚奔流的河水，想起了短暂的相会，想起了长久的分别，想起了老子的谆谆教诲，想起了人生的短暂，百感交集的孔子长叹一声：逝者如斯，不舍昼夜！看着伤感的孔子，老子十分平静地说，河水，不是真的流逝，而是流动，它养育着数不清的生命，生命离不开它，就像婴儿离不开母亲。水，无声无息，绵延不断，将自身慷慨地浸润、渗透并保存在自然的生命之中，所以，它不会流走或丢失。如果水也是一种生命的话，那么，它的不朽，正是因为它自身的无私。

听罢此言，孔子似乎豁然开通，好像明白了高足曾子曾经的高论，圣人的不死，就是因为他们像流淌的河水一样，通过“立功、立德、立言”而流芳百世！

说真的，孔子也好，曾子也好，儒生毕竟还是儒生，他们安邦定国的功名心理，决定了他们无法真的能像老子的精神世界那样，安静而祥和，当然，安详并不是死水一潭，因为不缺少流动。

谦卑不争，胸襟广阔，是水的另一品质。

水，流向低处，安居低洼，不争高于天下，不争宠于自然。在雄浑伟岸的崇山峻岭面前，它独自低眉绕过，没有半点的低声下气；在阴冷污浊的泥土面前，它静静和陆地与之相互厮守，没有半点的厌倦不安；在玉树临风的绿樟翠柏面前，它不争风流，默默浇灌，没有半点的献媚，也无半分索取。

有一次，老子骑牛回老籍宋国，途遇一位当年的门生阳子居，门生大概是事业有成，骑着高头骏马，十分威风。师生相见，各自有礼，正好都去宋国，于是结伴而行。攀谈之中，老子得知，阳子居此行是去老家省亲，并置田购房招聘佣人，显耀门庭，光大祖业。途中观察，见阳子居待人接物，矜持自傲，少有谦和。老子心中十分不安，深感自己“教导”的失败。一日，在河边的渡口，老子牵着阳子居的手，指着河水，再话当年。最后说道，“君子与人处，若冰释于水，与人共事，如童仆谦下；洁白无瑕而似含垢藏污，德性丰厚而似鄙俗平常”。阳子居终于开悟。从此，人们发现，其貌不矜亦不恭，其言不骄亦不媚，并放弃了在老家大张旗鼓地大兴土木建设豪宅深院的奢靡计划。老子赞曰：“小子有进！人者，生于父母之身，立于天地之间，自然之物也。贵己贱物则背自然，贵人贱己则违本性，等物齐观，物我一体，顺势而行，借势而止，言行自然，有水之德，则合于道矣！”

原来，水，也是人们说话做事、待人接物的楷模。其中的要领，就是自然而然。紧张着脸皮，端直了身板，拉长了声调，矜持做态，狐假虎



威，装腔作势，不仅将自己弄得疲惫不堪，而且弄巧成拙，自毁形象。远不如简约透明，身心自然舒展，彼此自然舍去了多余的设防和猜忌。是啊，穿着职业装睡觉总是不舒服的。内心的紧张多数不是外力给的，而是因自己的“不自然”和胸襟狭小造成的。

许多年来，日本流行着一种修身之术——忍术，其修炼者称为“忍者”。忍术，顾名思义，容忍的“艺术”。追根溯源，其起源还是汉文化，具体说来，是源于汉学的“兵家”。提到兵家，人们可能立即联想到军事斗争带兵打仗。其实，汉学的兵家，并不刻意于如何去领兵打仗，而倾情于“斗争”的“道义”、艺术和哲学。真正说起来，“兵家”的真正老祖宗，不是别人，而正是老子。孙武也好，孙臆也好，都可以算是道家学说的继承人和运用者。因为，“不战而屈人之兵”（孙武）的战争理想，以及作为军事斗争策略的最成功计谋“走为上计”，都是老子“水”哲学的逻辑延伸。像水一样，成功的“妥协”，胜过百万雄兵。忍术，可以理解作为一种主动的“妥协”，不过，一个“忍”字，已经显得有些被动和无奈。

妥协，主动而自然的妥协，是水海纳百川的一种无私无畏的胸怀。无私才能无畏，无私是原因，无畏是结果。水的谦卑，不是一种刻意的姿态，而是发乎内里形乎外表的自然流露。“妥协”，至少有三种状态，一是不得已而为之的让步，像嫌疑犯“不得已”的“自首”。二是一种着眼长远的短期忍耐的策略，如勾践“卧薪尝胆”，指望东山再起。这两者都还算不上“水”的谦卑。第三才是没有特定人为目的的、自发的生存方式，没有不得已的被动，也没有忍耐的痛楚，只有自然而然，没有任何的雕饰。这才是水的“妥协”。

因势成形，随遇而安，是水的又一品质。

水，没有形状，只要低洼给它什么形状，它是什么形状。按照物理学的说法，“形状”，是“固态”事物的基本特征之一，而气态和液态，则没有“固定的”形态或形状。水的物理性质，是液态，因此，没有自己的固定模样。人们可以说，什么像水，却很难说，水像什么。水，这种没有

固定尺度和标准的“模样”，给了它自由和自如。水，可以无孔不入，可以滴水穿石，可以劈开高山，可以汇流成河。于是，水，可以随处安家，可以随处扎根，可以随处发挥滋养万物的作用。

人们做事，大多总是先定下了规则，给了模样，就像工业生产，先有了产品标准。一旦“形状”被固定下来了，就难以改变了；一旦模样或者模式确定了，“做事”，也就成了照猫画虎往模具里填充材料了。定型的事物固然具有自己的“长处”，但也顺便生出了“短处”，最显著的“短处”，就是对自身生存的环境有了专门的“要求”，失去了纵横万里随处扎根的“自由”，所谓“龙困浅滩被虾戏，虎落平川遭犬欺”，说的就是这一道理。

难怪，庄子，历史上那位老子大旗的坚定捍卫者，曾经无限感慨地教育弟子说，大柱可以撞破城门却不能塞住洞口，用途不同也；骐骥一日奔驰千里，捕鼠不如狸猫，技能有别也；猫头鹰夜能抓蚤，明察毫末，但白天即使双目圆睁却不见丘山，性能有限也。有了“长处”，就有了“短处”，这是“有模有样”事物不可摆脱的宿命。

生活中，人们大多并不满意于自己的“现状”，不断地自我超越，不断地改变现状，成为人们风雨兼程的追求。这本无可厚非。但是，如果只有目标，眼睛总是盯着“下一个”目标，而忽视了“现在”，忽视了“今天”，那么，他便没有幸福的那“一天”。因为，时间的唯一真实性，就是“现在”，就是“今天”！“过去”的真实，是因为它是曾经的“现在”；“未来”如果真实，也是因为它成了“现在”。须知，“未来”，并不一定会真的会来，“未来”的虚无缥缈和充满玄机，是因为，它可能永远“不来”，成了真正的“未来”（从未来过）。于是，抓住了现在，也就抓住了一切，丢失了现在，也就丢失了一切。随遇而安，并不是停止了追求，放弃了前程，而是珍惜“现在”，倾情“现在”，品味“现在”，并牢牢地抓住“现在”。

身污不厌，洗涤澄清，是水的又一品质。

水，拥有超强的兼容性和超凡的包容性。自然的多数垃圾和肮脏污