

国学公开课系列



老子公开课



老子的守柔、寡欲、不争、无为等思想并非一般人印象中的消极、避世思想。相反，它是最积极，同时也是最高明的处世哲学。

荟萃国学精华，传承华夏魂魄

刘亚玲◎编著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

国学公开课系列



老子公开课



刘亚玲◎编著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

老子公开课 / 刘亚玲编著. —北京: 当代世界出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5090 - 1144 - 7

I. ①老… II. ①刘… III. ①老子—哲学思想—思想评论 IV. ①B223. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 266480 号

书 名: 老子公开课

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83907332

发行电话: (010) 83908455

(010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 270 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 1144 - 7

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

前言



老子是公认的百家之祖，是中国古代文化的奠基人，老子的思想对中国思想史、文化史、宗教史都有巨大而深远的影响，被誉为“东方巨人”“中国和世界第一哲人”。

老子的思想主要体现在《老子》（又称《道德经》）一书中。《老子》是一部历代学者已研究了两千多年的伟大著作，虽然它仅有五千言，但内容涉及哲学、文学、美学、社会学、伦理学、军事学等许多领域，俨然一部精微的百科全书；更重要的是它体系完备，构造出了朴素、自然、宏大的框架，被人称为“万经之王”。

《老子》分为上下两篇，上篇起首为“道可道，非常道；名可名，非常名”，所以被称为《道经》；下篇起首为“上德不德，是以有德；下德不失德，是以无德”，所以被称为《德经》。《道经》讲述了宇宙的根本，道出了天地万物生成及变化的玄机；《德经》主要说的是处世和治国的方略，阐述了人事的进退之术。《老子》一书中的智慧源于老子对世事人情的深刻洞察，时局的动荡、社会的不安定、人事的纷争、生命的无常等，都深刻地影响到了老子的思想，并且反映在《老子》中。

《老子》很早就受到了国外思想家的重视，各种专门对它进行研究的著作层出不穷，近几年国外甚至出现了几次研究老子思想的热潮，一大批专家学者投身其中，乐此不疲。德国哲学家尼采称《老子》“像一个不枯

竭的井泉，满载宝藏，放下汲桶，唾手可得”；存在主义哲学家海德格尔认为自己“最直接地从《老子》中获取了思想资源”。西方学者阅读老子，大都是希望能从中获取拯救西方文明危机的良方。他们发现《老子》对人与自然关系的理解以及为人处世的方法，对弥补西方文明中的精神失落和强权意志等，都具有积极的意义，他们对《老子》寄予了深切的期望。

虽然《道德经》具有如此高的思想价值，可今天的读者要想完全理解它却十分不易，它是非常难懂的。我们编写这本书的目的就在于让《道德经》变得尽可能通俗，尽可能贴近现实生活。古人说“诗无达诂”，还说“圣人难知”，因此可以理解为什么人们对老子思想会众说纷纭。我们在这本书的编写过程中一度诚惶诚恐，生怕一不小心就“念歪了老祖宗的经”，尽管字斟句酌，但由于水平所限，其中纰漏肯定在所难免，恳请广大读者批评指正。

目录



第一章 老子与《老子》

大彻大悟的老子在世间留下了五千言，这五千言博大精深，包罗万象，历经数千年而光芒不减，老子思想犹如一个巨大的宝库等待我们去深度挖掘。

老子的生平	(2)
老子的故事	(5)
《老子》的微言大义	(8)
老子的和谐思想	(12)
老子思想研究概况	(18)

第二章 快乐生存的智慧

人如何才能快乐？老子：说不丧失纯朴的本性，摒弃欲念的牵绊，懂得知足，挣脱束缚我们的精神枷锁，我们就能快乐。

人为乏趣，天机自然	(22)
摒弃诱惑	(27)
越简单就越自由快乐	(31)

知足常乐	(35)
挣脱心灵的枷锁	(39)
莫为名利舍弃一切	(44)
算计得失者永不快乐	(48)
不追求完美	(53)
追求快乐但不追求享乐	(55)

第三章 做立身敦厚的大丈夫

老子说：真正的大丈夫有自知之明并能自胜自强；他立身敦厚，存心朴实；他待人友善，有同情心，宽容，谦虚，勇于承担责任，他是一个顶天立地的人。

人贵有自知之明	(60)
挑战自己，打败心中的魔鬼	(64)
大丈夫为人厚道，朴实无华	(67)
善待他人就是善待自己	(70)
做人要有同情心	(75)
学会宽容	(77)
报怨以德	(80)
谦逊是美德	(83)
勇于承担责任	(86)

第四章 高人一筹的做事法则

万物都有其内在的规律可循，做事也是如此。为什么有的人功成名就，有的人却头破血流？这与做事功夫的高低有重要的关系。

不要非做第一不可	(90)
不可锋芒太露	(93)

莫与强者争锋	(97)
控制自己的情绪	(99)
忍耐功夫实在可贵	(102)
不逞匹夫之勇	(105)
以柔克刚	(108)
抑制浮躁情绪	(114)
从细微之处做起	(120)
坚持能让你取得成功	(123)
把困境转化为顺境	(128)
善始善终方成事	(132)
学会选择，懂得放弃	(135)
富贵不骄，功成身退	(138)

第五章 动静由心的人际交往

人是社会中的人，社会性是人的根本性质之一，所以谁都离不开人际交往。在人际交往中把握分寸，能进能退，能动能静，这才是智者所为。

不要自我封闭，敞开心扉应对一切	(144)
保持人际和谐	(148)
不怕人不知	(152)
不要轻许诺言	(154)
创造互利人生	(157)
交友须谨慎，多交必滥	(161)

第六章 微妙的语言艺术

语言是人的思想的外化。美好的语言使人获得声名，聪明的语言助人事成，糟糕的语言让人遭殃，而无声的语言——沉默，

它的力量深不可测。

滴水不漏的说话技巧	(166)
美言可以获得尊重	(172)
直不行就绕个弯	(174)
沉默是金	(177)
谨防祸从口出	(181)

第七章 高明的教育思想与学习方法

教育要培养全面发展的、和谐的人，要根据受教育者的成长规律和个性特征因时因材施教。善于学习，博采众长并能融会贯通，我们就能博大精深。

教育要培养和谐的人	(188)
个性化的教育	(193)
学习是了解世界的重要方法	(197)
善于向他人学习	(199)
从大自然中学习	(201)
博采众长，融会贯通	(203)
大器晚成	(206)

第八章 保养生命的智慧锦囊

懂得生命的珍贵才能珍惜生命。心态积极，不违背客观规律，自然而然，我们就能健康，就能长寿，而最好的长寿之法莫过于让精神永存世间。

珍惜生命	(210)
养生关键要心态好	(213)
学会享受生活	(216)
顺应自然规律的养生之道	(218)

无为养生法	(220)
养生过度损健康	(222)
让精神长存	(225)

第九章 无为无不为的管理之道

以“无为”达到“无不为”是老子管理之道的精髓。学会识别人才并尊重人才也是管理者的必修课。

老子管理思想概论	(228)
变领导为引导	(232)
以身作则	(234)
礼贤下士	(238)
平等对待员工	(242)
重视员工利益	(245)

第十章 无往不胜的商战韬略

以诚信为立商之本，定位准确，抓住机遇，稳扎稳打，懂得让利与合作，防范商业危机，我们就能在激烈的商战中立于不败之地。

诚信为本	(250)
要善于把握时机	(255)
不可盲目行事	(259)
选择一个好场所	(262)
先做小事，赚小钱	(265)
学会让利	(268)
合作也是一种竞争	(271)
要保护商业机密	(273)
防患于未然	(275)



第一章 老子与《老子》

大彻大悟的老子在世间留下了五千言，这五千言博大精深，
包罗万象，历经数千年而光芒不减，老子思想犹如一个巨大的宝
库等待我们去深度挖掘。



老子的生平

老子姓李，名耳，字聃。据说老子一生下来，他父母就发现这个孩子耳朵特别大。古人喜欢从一个孩子的特征来取名，于是替老子取名为李耳。老子又叫老聃，聃就是耳朵大的意思，也有人说是耳朵没有耳轮。

有人肯定要问了，孔子姓“孔”才叫孔子，孟子姓“孟”才叫孟子，那么他姓“李”，为什么要叫“老子”？《史记正义》引的有关材料，其中有一条说：“李母怀胎八十一载，逍遥李树下，乃割左腋而生。”老子的妈妈怀孕竟然长达八十一年，那天快要生了，她来到一棵李树下，割开左腋，生下了老子。老子一生出来已经有八十一岁了，连胡须眉毛都白了，人家自然也就称他为“老子”了！不过，学者还有文雅的说法，《史记正义》就另有一说：老子是个号，“老”是“考”的意思，“子”就是“孳”的意思，也就是“考教众理，达成圣孳，乃孳生万物，善化济物无遗也”。他研究了许多的道理，善于教化别人，济物又没有遗留，神圣地孳生出万物，因此就叫他老子了。当时，称人的字是表示尊敬，称“老”更是对师长长辈的尊称，这与今天称“老李”只是一般的称呼，称“李老”才是尊称不同。

不过，老子到底是怎样的一个人，还真是个难题。历史学家司马迁写下了约52.6万字的《史记》，但是在为老子这位道家圣人作评传时，只写了450多个字。这是没有办法，因为材料太少，司马迁治学又很严谨。他一开头写了27个字：

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。

这是介绍了老子的籍贯、姓氏、职务。老子是楚国的苦县厉乡曲仁里人。这个苦县厉乡曲仁里在哪里呢？有人说在今天的河南鹿邑县城东，今天在那里还有许多有关老子的遗迹。不过，也有学者认为老子的故乡在安徽涡阳地区的。

《史记》记载，他是“周守藏室之史”，这个职务，现在许多研究《老子》的学者认为是周王室的图书管理员，一个小官吏；但是，从《庄子》《史记》的有关资料看，“周守藏室之史”这个官可不小。《庄子》记载，孔子第一次去拜见老子，是为了让自己的著作能被周王室收藏。子路给孔子出主意说，听说原来的征藏吏老聃现在退休回家，可以去走走他的门路。在书写条件十分落后、又没有印刷术的情况下，著书立说能被王室收藏，非常不容易。退休的老子还有这样大的影响力，可见其地位之高。

老子的作用还不仅于此，他这个藏室应该不仅有图书，而且有文物、档案以及其他的東西，这就可能兼有像我们现在的国家图书馆、国家博物馆、国家档案馆合一的情况。老子就是这么一个把这些东西结合在一起管理的馆长。这样比拟后，如果我们再往深里思考的话，就发现一个秘密，为什么他写下的5 000多个字就成了中国的一大经典、世界上的一大智慧？为什么他有这么大的学问？为什么他的思想这么深刻？从他的职业，从他的工作岗位，我们也许可以找到其中的秘密。

他做国家图书馆的馆长，兼做档案馆、博物馆的馆长，于是他有了特别丰富的知识与智慧的源泉。第一，他看到的東西不是一般人所能看到的。他看到的图书、档案、文物，当然大大超过一般人，因为一般人没有这样的便利条件。他不仅看到大量的东西，而且还会看到许多秘密甚至机密的东西。第二，我们可以再想，他既然是那个时候国家级别的馆长，当时的一般人不能到那里去查阅图书的，那么到他那里的人，必然是高层次的文化人，高层次的学者，他碰到的就是这些高层次的文化人、学者，并经常与他们进行交流。他的知识、智慧便会在高起点上不断地丰富起来了。第三，他这个职位在京城，处于王朝、政权的中心。因此，他不仅能够知道大量的历史信息，而且能够和当时王朝政权的核心频繁接触，也就是说他能够获取大量王朝的时代信息。再加上老子天分聪慧，悟性极高，



有这样的智慧，有这样的素质，又处在这么优越的条件下，当然灵性焕发，以超乎常人的深邃智慧与生命境界成为中国的哲学之父。

司马迁在《史记》中还用极其简单的 161 个字记叙了孔子向老子学习的事，用 67 个字写了老子出关的事，再后来就拿不准了，只能记下有的这样说，又有的那样说了。司马迁在此文中提到几个有关人物：一是老莱子，为楚国人，与孔子同时；二是“自孔子死之后百二十九年”有一位“太史儋”，曾见过秦献公；三是战国时期魏国将军李宗的父亲。然而这些人到底是否即是老子，也只是“或曰”“世莫知其然否”。这就是说世上没有人知道那些说法是对，还是不对。再比如有人说，老子活了 160 多岁，有人说活了 200 多岁，等等，也不可考证了，大约老子是一位特别长寿的人。

至于到底谁是老子，后世争论颇多。比如有的认为，当时李姓还没有形成，老姓却已经有了；或又有说老子字伯阳，谥号聃。有的学者认为，老子即太史儋，或说即老莱子。有的认为有两个老子，比如春秋时一个老子是李耳，战国时一个“老子”是太史儋。如此等等，各有所见，因此从司马迁的《史记》一直到现代，关于老子其人以及《老子》其书的见解很多。

关于老子其人的时代，近现代学者也还有不同看法：一说老子是春秋末年的人，比孔子早些。一说老子是战国中前期人，应该比孟子早，比墨子晚。一说老子是战国末期人，比庄子晚。结合当今的出土文物来看，大部分学者都认为老子是春秋末期的人似乎更合理一些。

老子的故事

中国的民间文化积淀丰厚，不仅有丰富的民间故事，还有美丽的神话、动人的仙话，关于老子的神话、仙话就不少。

1. 孔子向老子求教

孔子很谦虚好学，当时老子名声很大，孔子决定去拜见老子，向他请教礼的问题。于是孔子一路风尘仆仆地从鲁国山东曲阜来到周王都洛阳。

那天老子刚洗了头，正在晾头发。孔子一踏进门就被眼前的情景弄傻了，只看见老子披着长长的散发，迎风而立，微微抬头，双目似闭又非闭，面上似笑又不笑，神情似醒又非醒。树叶飘过，不动声色；风吹拂脸，声色不动，就像一株枯树挺立在那儿！孔子心里打了个问号：这就是当代最有名望的大思想家、大学问家老子？怎么会这个样子啊，像个枯木？不过孔子很有礼貌，不打扰老子，而是先退了下去，静静等待着。

当老子会见孔子，和他谈论时，孔子好像被老子带到了一个神奇的智慧世界，看到了从来没有看到过的智慧，听到了从来没有听到过的哲理。

孔子很真诚又很直率地问老子：“先生，是我眼花了呢，还是真的，刚才先生的形体就同枯木一样，好像超脱了一切！”老子微微一笑，讲出了一番深刻的哲理。原来老子利用晾头发的时候，完全进入了一个寂静的、虚无的、深邃的奇妙世界，遨游到万物本来开始的地方，即事物的生机活泼的原生态中去了。孔子奇怪地问道：“这种情况又是怎样的呢？”老子神秘地一笑说：“达到这种境界是最高层次的审美，是最高层次的快乐，能够体味到这些的就是最高境界的人了！”孔子的心灵被震动了，老子的形象在他心目中变得无比高大，无比智慧，无比光辉。



据说孔子拜见老子回去以后，几天没有讲话。学生们都很纳闷，咱们的夫子怎么了？其实孔子是在进行深刻的反思。孔子从此以后变得眼界更开阔，思想更博大，智慧更丰富了！后来孔子深深感叹说：“真了不起啊，老子是人中之龙啊！而我好像是瓮罐中的一只小小的飞虫啊！”

孔子的学生不懂：“请问老师，为什么称老子是龙呢？”孔子说：“如果是只鸟，我当然知道会飞；如果是条鱼，我当然知道会游；如果是只野兽，我当然知道会跑。是鸟，就可以用箭射它；是鱼，就可以用线钓它；是野兽，就可以用罗网捕它。至于一条龙，我就不知道它是怎样乘着风、驾着云遨游太空的。所以说老子是龙啊！”（详见《庄子》）

2. 老子出关

老子后来看到周王朝越来越衰弱了，衰败得不像样子了。于是在56岁那年辞官，告老还家。他决定出走，要远走高飞了。

老子骑上青牛，离别家乡，一直往西，准备到秦国讲学。到秦国去，到西域去，这就得经过函谷关。函谷关原来大概就在今天的河南灵宝县，后来关口移到了今天的河南新安县。这里两山对峙，中间一条小路，因为路在山谷中，又深又险要，好像在匣子里一样，所以取名为函谷关。

把守函谷关的关令名叫尹喜，他夜观天象，见紫气横空，知道必有贵人来临。就派人四下打听，看近来有谁要来函谷。不久就打听到了老子弃官西游，将要赴秦讲学，从函谷关路过。

关令尹喜早已仰慕老子盛名，知道他生性善良，慈爱百姓，道高德崇，学问渊博，能知天上阴阳，人间祸福，懂得世间万物既对峙又和合，发展变化无不循道而行，是个非常有智慧的人物。于是他就派人严密把守函谷关，将吊桥竖起，如若见到老子，留着不让他走，请他在这里住一段时间，写一部书，一来可以修身齐家，治国安邦，二来可以流传后世，教化子孙。

这天忽然风送异香，霞光升起，老子骑着青牛徐徐而来。老子来到城壕外边，见吊桥高竖，无法通过。青牛善知主人心意，看到此种情况，它两眼一瞪，尾巴一拧，四蹄顿生紫云，驮主人腾空而起。牛身下云朵涌动，错落连环，自东往西，越伸越长，霎时在函谷关上空仿佛搭起一座紫色的“天桥”。老子就这样过了函谷关。青牛落到地上，驮着主人，继续西行。

关令尹喜听说老子骑青牛从城头上飞过，十分惊奇，就骑上白马，领着随从，出西门，一直追赶老子，追了十二里，见老子正骑牛缓缓而行。尹喜急忙下马，上前拜见老子，向他说明了自己的心意，请他答应请求。关令尹喜知道他要远走高飞了，就一定要让这位当代最著名的思想家留下他的智慧来，于是缠着他，要他写一点著作。开始老子不答应，经关令尹喜再三恳求，老子才答应他的要求。

关令尹喜把老子请回函谷关，盛情招待，十分尊敬，不仅一天三宴，三天九宴，而且亲自铺床叠被，早晚问安。盛情难却，老子就在函谷关写下了五千言的《道德经》。书稿完成后，即辞别关令尹喜，骑青牛离开函谷关，继续西行。这就是历史上有名的“老子过函谷”。

有趣的是老子骑坐的“青牛”也成了道教文化中一个著名的意象，后来成了神仙道士的坐骑。到后来，“青牛”也成了老子的代名词，所以老子又被称为“青牛师”“青牛翁”等。

3. 老子赶山

今天的河南鹿邑县城内的东北角上有一座约十三米的高台，叫“老君台”。台上有座老子庙，庙前埋有一根碗口粗的铁柱子，被当地人称为“赶山鞭”。相传老子曾在这里讲学，此地离老子家有好多路，老子来来往往都要经过一座“阴阳山”。这座山很高，遮天蔽日，山北见不到太阳，冰天雪地，寸草不生。山南又烈日当空，庄稼枯死，这座山让当地老百姓受尽了苦难。老子目睹这一切，虽想解救百姓，但心有余而力不足。后来骑青牛飞过了函谷关，知道自己已经成仙，于是和青牛一起飞回家乡去治理那座山。到了家乡，老子一鞭子打在阴阳山上，山顶削去了，飞到了山东，成了泰山。再一鞭子打去，把山腰打到了河南，成了平顶山。这时鞭梢甩断，甩断的鞭子飞到了山西。老子一看手中的鞭子只剩下一个杆子，就顺手插在地上，这就是这个铁柱子的来历。老子乘青牛飞走了，而那鞭子杆就永远留在了那儿。从这以后老子家乡的百姓就过起了风调雨顺的好日子。百姓感谢老子赶走了这座大山，就把老子挥鞭赶山时站立的土台叫“升仙台”，将地上的铁柱子称“赶山鞭”。唐高祖李渊尊老子为“太上老君”，所以当地人又把这个台称为“老君台”，还修了庙，进行祭祀。