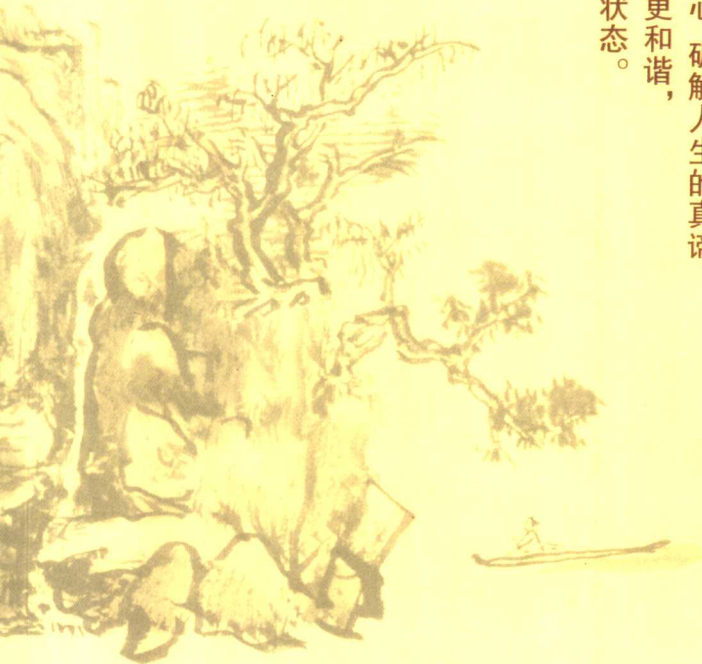


《老子》心得

老子是修身养性的典范。
阅读老子，
调整自己的身心，破解人生的真谛，
使我们的生活更和谐，
恢复人的自然状态。



徐文举 / 著

xuwenjuzhu

Laozi Xinde

長 春 出 版 社



徐文举 著

《老子》心得



长春出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《老子》心得/徐文举著.—长春:长春出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5445-0385-3

I.老… II.徐… III.①道家②老子-通俗读物 IV.

B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027262 号

《老子》心得

著 者: 徐文举著

责任编辑: 张耀民

封面设计: 王国擎

版式设计: 王久慧

出版发行: 长春出版社

总 编 室 电 话: 0431-88563443

发行部电话: 0431-88561180

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: www.ccbs.net

印 刷: 长春市利源彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

版权所有 盗版必究

写在前面

中华民族有着悠久的历史,传统文化渊远流长,博大精深。构建传统文化的先哲们宛若璀璨的群星,在历史的长河中闪烁。老子就一颗光耀民族的明星。他是中华传统文化的重要代表。

老子的代表作是《道德经》,也称《老子》。《道德经》是春秋战国时期老子的著作,距今已有二千五百多年了。自古至今对其注释者、翻译者颇多,能见到的版本不下几十种,各种注释本所持观点也颇为不同。有的认为《道德经》是一部朴素的唯物主义著作;有的认为是一部唯心主义著作;有的从养生的观点出发,认为《道德经》是气功书;有人认为是政治书;有的认为是军事书,真是“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。

从不同的视角来看《道德经》,当然会有不同的观点,有不同的结论。这些观点和结论,从不同的角度也或多或少地反映了一些《道德经》的思想。但统观已有的译注,都不能全面地诠释出《道德经》的真意。因为老子既不是唯物主义者,也

不是唯心主义者。道教把他奉为神圣，他不是神学家。在老子那里不存在什么唯物和唯心，因为他是心物一元论者，唯物和唯心在他那里统一了。我们只有站在老子的高度，只有进入老子的思维，才能真正地读懂《道德经》。否则只能是站在各自的观点对《道德经》的臆测。

老子是一个伟大的智者，他对宇宙的认识与另一位智者释迦牟尼不谋而合。老子说：“有生于无”；释迦牟尼则认为宇宙本来就是空，但空中有妙有，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。但是佛祖过多地强调了空，而对妙有并没有说得很清楚。老子在说空无的同时，则更多地强调了有，他说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为合。”因此，老子的思想更全面、更全然。印度的一位近代智者奥修说：“在老子里有千千万万个佛陀。”所以我们必须以全然的观点来理解《道德经》，这才能翻译出老子的真意。否则只能是瞎子摸象，只能理解一点老子的只言片语。

具有积极意义的精华是传统文化中的主流，在中华民族几千年的历史进程中发挥了重要作用。不可否认，传统文化中也有糟粕，也有非科学的东西，老子的思想也如此，这就需要我们甄别、批判地吸收。

需要说明的是，我对原文采取了意译的方式，以更符合当今的语言习惯。

让我们放下一切思想上的禁锢，进入老子的思维，在自在的状态下阅读老子的《道德经》吧。

徐文举

2007年1月

目 录

写在前面 /1

1章 从无开始的道 /1

2章 永恒的道 /8

3章 无为是一种胸怀 /12

4章 道就是平常心 /17

5章 遵从自然 /19

6章 空是永恒的 /22

7章 顺其自然 /24

8章 从善如水 /27

9章 物极必反 /30

10章 调整心理状态 /32

11章 有无的辩证关系 /36

12章 凡事当有度 /38

13章 荣辱不惊 /41

14章 万物都有信息 /44

15章 追求自然 /49

16章 心静才能和谐 /56

17章 道并不是神灵 /60

18章 凡事必有原因 /62

19章 心性修炼三原则 /64

20章 过恬淡纯朴的生活 /68

21章 道是心灵的感知 /73

22章 不可好高骛远 /76

23章 曲线构成了世界 /78

24章 成败取决于规律 /83

25章 有争议的哲学命题 /85

26章 戒轻戒躁 /90

27章 人尽其才,物尽其用 /93

28章 回归自然状态 /96

29章 欲速则不达 /100

30章 逞强则衰亡 /103

31章 暴力不可取 /106

32章 百川归海 /109

- 33章 战胜自我 /112
- 34章 道无所不在 /115
- 35章 玩乐要有度 /118
- 36章 反其道而行之 /120
- 37章 克服欲望 /122
- 38章 有德者并不说德 /124
- 39章 “合二为一”才稳定 /129
- 40章 静是道的动力 /134
- 41章 大器晚成 /136
- 42章 道创生宇宙的过程 /140
- 43章 理解柔的益处 /143
- 44章 清心寡欲 /145
- 45章 大智若愚 /147
- 46章 贪欲导致灾难 /149
- 47章 修身的至高境界 /151
- 48章 为学与修身 /153
- 49章 胸无成见 /155
- 50章 修身就是养生 /157
- 51章 道德不去占有 /159
- 52章 见小与守柔 /161
- 53章 呼唤社会正义 /164
- 54章 物我两忘之境 /166
- 55章 大壮则止 /169
- 56章 超然于物外 /171
- 57章 道与治国 /174
- 58章 祸福相依 /177
- 59章 修养生命之树 /179
- 60章 待人以善 /181
- 61章 容纳百川的气度 /183
- 62章 珍视道的作用 /186
- 63章 活在当下 /189
- 64章 防微杜渐 /192
- 65章 回归自然 /195
- 66章 领袖甘居民众之下 /197
- 67章 老子的三件宝 /199
- 68章 善战者不怒 /204
- 69章 用兵之道 /206
- 70章 道在生活中 /208
- 71章 自知必然自明 /211
- 72章 以德治国 /212
- 73章 勇者有善恶 /214
- 74章 司法不受干预 /216
- 75章 社会矛盾 /218
- 76章 树大，风必摧之 /220
- 77章 损有余补不足 /222
- 78章 柔能克刚 /224
- 79章 天道包括人道 /226
- 80章 老子的理想国 /229
- 81章 做有利于社会之事 /232

1 章

从无开始的道

道，可道，非常道；名，可名，非常名。无，名万物之始；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。

道的原意是指道路、道理，引申为规律。老子在此借用来指宇宙的本原。

宇宙的本原是什么？这是自古至今无数神学家、哲学家甚至是整个人类追求的最高真理。不同的追求者对它的称呼不同，它有无数的名相。老子称其为道、无、大；释迦牟尼称其为空、真如、佛性；哲人称其为绝对精神、理念；现代人称其为宇宙生命体系、宇宙大脑，宇宙“灵魂”等等。

人类的语言虽然丰富，但有很多事物是无法用语言表达清楚的。你能说出茶的味道吗？你说得再逼真，一个没喝过茶的人也不能知道茶的真正味道。作为宇宙本原的道，它无形无状，看不见摸不着，更不能用语言来表达，它是不可以言说的。不可以言说还得说，那说出来的就已经不是那个永

道，可道，非常道；
名，可名，非常名。

恒的道了。因此，不管你给它一个什么名相，那都不是道本身。都是水中的月亮，都是指月亮的手，千万不要把水中的月亮和指月亮的手当成真正的月亮。能不能看到天上的月亮，能不能明白什么是道，那就只有靠自己的感悟了，可以说老子《道德经》通篇都在讲道，但那又都是指月亮的手。

道无所不在，无所不包，没有什么不是道。道创生了宇宙，宇宙中的万物就有了各种名称。但有生必有死，宇宙有创生，宇宙就会灭亡，所以，宇宙中的万物是不会永恒不变地存在着，迟早都要变，如水可以变成冰，可以变成蒸气，蝴蝶可以变成虫，变成蛹，一物多相，称它水，它不会永远是水，所以说非常名。“名”是用以概括，规定万物性状的概念，“可名”是人们叫出的名字、名称。“名”和“可名”是有区别的，比如羊和狗，这两种动物的性状构成两个概念，两个概念有着质的差别，这就是“名”，“名”是指质的区别。“可名”是人对这种质的区别的称呼，如果一开始人们就把羊叫狗，把狗命名为羊，那也是可以的，这不影响它们质的区别。可是这个“名”，这个有着质的区别的概念，也不会永恒地存在，因为一切事物都迟早要回归为道，回归到空无，这时质的差别不存在了，所以“名”和“可名”都不是“常名”，都不是永恒。

“道”是指宇宙的本原，是绝对真理，“可道”说的是相对真理，所以“可道”不是那个永恒的“道”。这里“道”是永恒的，“可道”是“非常道”，是非永恒的。

人是宇宙的产物，宇宙的灵魂创生了人的灵魂，也就是道创生了人的灵魂。人的灵魂是什么呢？这是一个不可言说的问題，是“道，可道，非常道”，任何为人所知的“灵魂”都不是真实的东西，都不是真正的“灵魂”，一经说出来就不是灵魂本身了。印度的一位大师奥修说：“当我们用‘灵魂’这个词时，我们是指完全的活生生。”是的，灵魂是一种活生生的生命，我们不知道它，但我们总可以在生活中感受它的存在，这就是生命朝向活生生的运动。当你早晨看见太阳从山后缓缓升起，当你在晚上看见多情的星星捧出了月亮，当你冬天看见

雪花翩翩飘下，当你站在潺潺流淌的溪边，当你走在绿色的原野上，当你看见路边的一朵小花，你都会感到活生生。那种感觉，那种状态就是灵魂，就是你感受的心性，也就是你的个体意识。

一切事业都是从无开始。

现代科学认为宇宙开始于大爆炸。那么大爆炸以前是什么呢？科学界认为只能是无。宇宙只能是无中生有，“宇宙是从‘无’经过量子跃迁创造出来的”（肖巍：《宇宙的观念》）。所以，这个“无”才真正是万物的始祖。当然，这个“无”不是绝对的无，无中包含有，有就是无，无就是有，《心经》曰：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，”这里的“色”就是“有”。这正如微积分学中的零一样，首先微分成零，然后再积分成有，零就是有。

宇宙是从无开始，然后又从有变成无。这种有和无的轮回，就是精神和物质的轮回，因为自然界和精神是统一的。恩格斯在“自然界和精神的统一”一节中讲，“自然界不能是无理性的”。（《自然辩证法》）

宇宙的规律是从无开始，人类社会必须服从宇宙的规律，所以人间的规律也必然如此，一切事业必须都是从无到有。一切有成的企业家都是从无开始，经过奋斗才发展起来的，天上是不会掉馅饼的。

早在1905年，爱因斯坦就确定了质量和能量之间的关系，质量变成能量的关系式为： $E=mc^2$ （E能量，m质量，c光速）。物质变成了能量，可以认为物质变成了无，因为能量是看不见的。

宇宙中还存在很多暗物质，也叫影子物质，它占整个宇宙的百分之九十。我们的可见宇宙只占百分之十。这些暗物质不可见，科学家只是通过引力场知道它的存在，也可以认为暗物质是无。这些暗物质究竟是什么呢？是能量，还是一种更高级的存在形式？我们现在还不得而知。那它是不是老子所说的无呢？不是。老子说的无比它们更高级。能量毕竟还可以测量，

无，名万物之始；
有，名万物之母。

故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

暗物质还有引力场存在。而老子说的无，什么也没有。它没有引力场，也不能测量，它是最高级的存在，是宇宙之始。在这里“无”是“道”的同义词。

“有”也是道，当道发生其生生作用的时候，道就是“有”。但老子此处说的“有”还不是万有，不是现存的宇宙。它是老子说的“道生一”的“一”，是“恍兮惚兮，其中有物”的“物”。这时的“有”它刚刚诞生，阴阳未分，“惚兮恍兮”，说有似无。它的进一步演化才生成现在的宇宙，因此，老子说此时的“有”是万物的母亲。这个“有”就是老子在后面说的“玄”，“玄之又玄”才生成万有的宇宙。

成败乃兵家常事。

道是无，道也是有。道是永恒的，但无时不在有无之间变化。从这一点来看，“有”和“无”都是永恒，故说“常无”、“常有”。这个“有”不是具体的有，具体的有都有各自的名相，都是“名，可名，非常名”，都不是永恒的存在，都不是“常”。“常有”的“有”是作为“无”的对立面而存在的“有”，所以“无”是“常无”，“有”是“常有”。但具体的有都有名相，“名，可名，非常名”，一切有名相的东西必须要变。所以，人间的任何事情也都不会是永恒不变的，沧海变成桑田，桑田变成大海。中国在唐朝时代是世界上最强大的国家，可到清朝就衰败了，现在的中国又开始强盛起来。我们的事业也会有成败的变化，有成必有败，成败乃兵家常事。成功了不要骄傲，失败了不要气馁，刘欢的歌唱得好，“只不过从头再来”。

宇宙既然是无和有的统一，考察宇宙时就要从无和有两个方面来考察。

从宇宙是“常无”的观点来考察，就要注意有无之间的奥妙变化。

当道演化为“常有”时，各种事物就都有了各自的界限。因此，从宇宙是“常有”的观点来考察，就要注意事物彼此的界限和区别，否则就不能真正认识各种事物。

“此两者”指有和无，“同出”指有和无同出于道，“异名”仍然指有和无，有和无虽然名称不同，但它们都是道。无是道的本体，有是道的作用。这里的“名”也是假称，不得不称而已，因为道本无名。“同谓之玄”显然还是指有和无，有和无都叫玄。玄，它说有似无，老子用玄把宇宙的开端（常无）和万物的宇宙（常有）统一起来了。

老子说的“玄”应该是“弦”，弦的本意是系在弓上的绳，去掉弓就只剩下“玄”了，就是单单的一根细绳，和弓没关系，所以“玄”就是单单的一条细线。

老子开篇就提出了“玄论”，“玄之又玄，众妙之门”。宇宙万物的生成就是玄在变化，玄上再加玄，就形成了宇宙。老子的“玄论”就是现代科学的“弦论”，“弦论”的鼻祖应该是老子。

1996年8月22日《人民日报》以“物理学迎来第三次革命”为题，《光明日报》以“物理学领域面临第三次革命”为题，同时在头版发表文章。这个物理学的第三次革命，指的就是美国科学家提出的“弦论”。

“现代科学的‘弦论’则指出，宇宙开始形成的‘大爆炸’瞬间，只适用量子力学，宇宙在发展膨胀过程中则适用爱因斯坦相对论。而‘超弦’可以把两者统一起来”。（[英]戴维斯等：《超弦》）这个统一就是老子说的有和无的统一。

根据“弦论”，宇宙的基本粒子不再是原子、电子、质子和夸克，它不是粒子，而是一个极其细小而不断振动的弦。弦的不同振动，弦上再加弦，就形成了现在的宇宙。这个弦小得无法想象。一个原子的大小差不多是 10^{-8} 厘米（一厘米的亿分之一），原子核比原子还要小十万倍，而弦的大小是 10^{-33} 厘米（相当于原子核尺寸的十万亿亿分之一）。这样小的弦，可以认为它说有似无，现代科学仪器无法看到，也无法确定它。科学家仅仅根据量子理论和数学推导而得之。

《道德经》的通行本中，都把“玄”解释为深奥、神秘。

“玄之又玄，众妙之门”译为神秘啊，神秘，这就是宇宙一切变化的大门。这等于说宇宙的变化太神秘了，我不知道啊，我不知道。这并不是老子的本意。

老子既然讲的是宇宙万物演化的大道理，他怎么能不知道呢？不知道说它干什么？所以，老子是知道的，他认为那最初的“恍兮惚兮，其中有物”的物就是玄（弦），弦的变化，弦上再加弦，这才是形成宇宙万物的根源。

有人会说，这纯粹是把现代科技硬往古人身上靠。现代科学研究的事老子怎么会知道呢？非也。释迦牟尼早就说过一滴水中有数千个小虫，现代科学证明水中确有无数的细菌。中国古人在两千多年前就知道经络的存在。而现代科学至今还搞不清经络是什么。因为在解剖里找不到经络。古人是怎么知道经络的呢？李时珍在《本草纲目》的《奇经八脉考》中指出：“内景隧道（指经络），唯返观者可以照查之”。这就是人在某种状态下的内视。老子对道的认识也是在某种状态下的感知。这种状态就是印度所谓的瑜伽状态，佛教所谓的禅定态。我们研究《道德经》不能单纯地用现代科学来研究，老子当时没有现代的科学手段，这就是为什么我在前言中说，要进入老子的思维，要站在老子的高度才能真正理解《道德经》。

[译文]

道是不可以言说的，你说出来的道就不是那个永恒的道了。宇宙中的万物都有各自的名相，凡有名相的东西都不是永恒的东西。宇宙是从无中创生的。因此，把无叫做天地万物的开始。宇宙刚从无中诞生的时候，就叫它有吧。这时的有还恍恍惚惚，似有若无，阴阳未分，它的进一步演化才形成现存的宇宙。因此，把这个有叫万物的母亲。道无所不在，无所不包。道是无也是有，无是道的本体，有是道的作用，从这一点来看有和无都是永恒的。我们从宇宙是常无的观点来考察宇宙，就要注意宇宙从无到有，从有到无的奥妙变化。从宇宙是

常有的观点来考察宇宙，就要注意事物彼此区分的界限，否则就无法真正认识各种事物。无和有同出于道，所以把无和有都叫做弦，弦是无和有之间的桥梁，弦把宇宙的开端（常无）和万物的宇宙（常有）统一起来了。这个弦的变化，弦上再加弦就是形成宇宙万物的根源。

2 章

永恒的道

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随：恒也。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

天下皆知美之为
美，斯恶已；皆知善
之为善，斯不善已。

美和丑没有绝对标准。

各种注本对这句话的解释大同小异：“有了美，恶就出现了；有了善，不善就出现了。”“天下皆知美之为美，于是也皆知恶之为恶；皆知善之为善，于是也皆知不善之为不善。”“普天下都知道美之所以为美，这就丑啦；普天下都知道善之所以为善，就恶啦。”这些解释离老子本意甚远。

老子认为美和恶、善和不善是同一事物，不是两个事物。同一事物本身既是美，也是丑，既是善，也是不善。美和丑、善与不善都是人的见解。不同的人对同一事物会有不同的看法。你认为它是美，别人则可能认为不美；你认为是善，别人则可能认为不善。

“世人都晓神仙好，只有金银忘不了！”

秦始皇修万里长城，是善还是不善呢？既善也不善。

大家都知道孟姜女哭长城的故事。她的丈夫去修长城，死了。孟姜女在长城下哭，把长城哭倒一片，里面露出无数白骨。这对孟姜女来说是最大的不善。对无数白骨，对众多死者的亲人来说也是最大的不善。这虽然是一个故事，但它代表了老百姓的心声，至今在山海关还留有孟姜女庙。

可是从另一方面来看，长城阻挡了外族的侵略，在历史上颇有功绩。至今长城也被视为中华民族的骄傲，中华民族的伟大象征。说明修长城是有功绩的，是善举。当然，长城是劳动人民所修，不是秦始皇修的。但是没有秦始皇，老百姓会自动去修长城吗？不会。所以，秦始皇叫老百姓去修长城，也有功，也是善。

为什么号召学习雷锋，正因为有些人不学习雷锋或不好好学雷锋。如果人人都是雷锋，就不必号召学雷锋了。为什么有些人不好好学习雷锋呢？就是把个人利益看得太重。他们不懂个人利益和集体利益的关系，只有“我为人人”，才能“人人为我”，只注重个人利益，反而无个人利益。

老子对美和丑、善和恶的认识极为深刻，他认为没有绝对的标准。你建立一个善的典型，便会被坏人利用。有些残疾儿童在街上乞讨，好心人给以帮助；有些坏人则会利用这些残疾儿童，把他们抓起来，强迫他们去讨钱。

“楚王好细腰，宫人多饿死。”

文革期间港台歌曲一律不准唱，一律打成是资产阶级的东西。知识分子被称为“臭老九”，被打成“牛鬼蛇神”。文艺节目、戏剧只准演所谓的“样板戏”，除此一律打成“封资修”。所以老子认为真善美的标准都是人定的。

善和恶虽然在高层次上看是一体的，但在人类的社会还必须分清善恶，否则就没有纲纪。老子也说：“人之所畏，不可不畏。”

以道观之，事物本身不存在美丑、善恶、好坏。老子不主

故有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相和，前后相随：恒也。

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

张把事物分成对立的两极，是人们硬把事物分成了两极。老子认为这种认识事物的方法是不可靠的。因此，老子告诉人们：天下的人都只知道这美就是美，其实这美的本身就是不美啊；都只知道这善就是善，其实这善的本身就是不善啊！不要硬把事物分成对立的两极。

为人不要极端。

“暗”通行本作“音”。杨润根先生认为“音”应是“暗”之误。就文中的意义看，杨先生说的有道理，故采用“暗”。

“故”就是因此说。因此说有无、难易、长短、高下、暗声、前后都和前句话是一个意思。它们都是一体的，是同一事物，不是两个事物。有就是无，无就是有，有和无互相产生，有和无是一体，它们都是道。这与佛教《心经》说的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”相同。色是有，空是无。难易只有相互比较才能形成，长短也只有在比较下才成立。高和下互为对方的满足条件，没有下就没有高。声音就是物体的振动，从物理学得知，一切物体都在振动。你说这个有声那个无声。有声无声只是人耳的感知，它和人耳的功能有关。所以老子说，有声和无声是混合在一起的，很难分清楚，因为它们也是一体的。前后也是根据参照物人为而定的，后面跟随有东西，才能称其为前，否则无所谓前后，前可变成后，后可变成前，前后仍然是一体的，对同一事物，因参照物不同，可称为前、也可称为后。地球在宇宙中运行，它是前还是后，是高还是下，无法判断。所以说，这些都是人们以不同的参照物为根据的认识，没有了参照物这些相对的概念就不存在。

老子认为有无、难易、长短、高下、暗声、前后这些变化是同一事物依不同的参照物而产生的，这是人的见解，事物本身并没有这些变化，故老子总结上述说“恒也”。

老子说的那么多的话都是比喻，老子要通过这些比喻告诉大家，不要把事物分成两极，不要执著于两端。你站在这端，从那端看你错了；你站在那端，从这端看你又错了。那是否应