

如果你一生只想读一本关于老子的书，
就听“老子开讲”吧！



老子开讲

自然与做作、无为与有为、巧与拙、进与退
戴建业·著



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE



老子开讲

自然与做作、无为与有为、巧与拙、进与退
戴建业·著



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

老子开讲：自然与做作、无为与有为、巧与拙、进与退 / 戴建业著. -- 海口：海南出版社，2015.4

ISBN 978-7-5443-5983-2

I. ①老… II. ①戴… III. ①道家②《道德经》-研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059930 号

老子开讲：自然与做作、无为与有为、巧与拙、进与退

作 者：戴建业

策划编辑：万 胜

责任编辑：刘 铮

装帧设计：黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：20

字 数：240 千

书 号：ISBN 978-7-5443-5983-2

定 价：38.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

目 录

老子与《老子》 1

老子告诉孔子说：“富人以钱财送人，有学问的人以言辞送人。我当然算不上富人，只是窃得学问的虚名，所以我还是用言辞为你送行吧。”

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 老子：模糊的肖像 | 2 |
| 2. 《老子》：争论与结论 | 5 |
| 3. 道：天地之根与万物之本 | 7 |
| 4. 自然：大道的本性与人生的境界 | 11 |
| 5. 无为：治国之道与处世之方 | 15 |
| 6. 悖论：弃智则智，大巧无巧 | 20 |
| 7. 《老子开讲》：构思与特色 | 24 |

一 道与德 27

瞬息万变的自然其实变中有“常”，眼花缭乱的现象背后也必定有“理”，左右自然和人类生成变化的“常理”就是所谓“道”。

- | | |
|--------------|----|
| 1. 谈玄论道 | 28 |
| 2. 万物之宗 | 29 |
| 3. 天地之根 | 31 |
| 4. 无状之状 无物之象 | 32 |
| 5. 惟道是从 | 34 |

6. 反者道之动	37
7. 道与物 一与众	39
8. 与大道同体 与天地同流	41
9. 有道则尊	43
10. 上德不德	45

二 自然与造作 49

天地对于万物都一任其自然，从来不违背它们的本性，让鱼儿畅游于河中，让野兽奔驰于山上，让鸟儿翱翔于天空，为的是让它们能适其性任其情。

1. 道法自然	50
2. 什么是自然？	52
3. “我们本来就是这样的”	54
4. 大道废 有仁义	56
5. 归于婴儿	58
6. 知白守黑	60
7. 因任自然	61
8. 再说因任自然	63
9. 自然之道	65
10. 信言不美 美言不信	67

三 无为与有为 70

顺其正道而行，循其公理而为，因其本性而动，也即“辅助自然万物的生长发展”而不进行任何人为的干扰，因任自然而不用私欲，这一类“行为”就算是“无为”。

1. 无为与有为的界限	71
-------------	----

2. 处无为之事 行不言之教	73
3. 天地不仁	75
4. 善行者无迹 善言者无言	78
5. 为者败之 执者失之	80
6. 无为而无不为	83
7. 无为之益	86
8. 弃智 去欲 无为	88

四 拙与巧 90

知道自己无知，最好；无知却自以为知，最糟。正视骄狂这种毛病，就可能避免这种毛病。有“道”者之所以没有骄狂的毛病，就是因为他们对这种毛病从不掉以轻心，所以才不会患这种毛病。

1. 不尚贤	91
2. 绝圣弃智	93
3. 再说绝圣弃智	95
4. 俗人昭昭 我独昏昏	97
5. 无名与有名	99
6. 知人者智	102
7. 自知者明	104
8. 只缘身在此山中	105
9. 大巧若拙	106
10. 其出弥远 其智弥少	110
11. “知不知” 与 “不知知”	113

五 弱与强 116

有能力却不自我表现，反而更叫别人佩服；认识了真理却不自以为是，反而更能使自己出头；做了好事却不自

我夸耀，反而更能显示你的功德；满腹才华却不恃才傲物，人家反而对你更加敬重。

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 天下谁与子争先 | 117 |
| 2. 甘于雌柔 | 119 |
| 3. 柔弱胜刚强 | 121 |
| 4. 自胜者强 | 123 |
| 5. 再说自胜者强 | 125 |
| 6. 强行者有志 | 126 |
| 7. 强横者不得好死 | 129 |
| 8. 见小曰明 守柔曰强 | 131 |
| 9. 德厚则全 | 133 |
| 10. 居卑处下 忍辱含垢 | 135 |

六 静与动 139

当我们的精神变得浮躁，当我们的思想已不澄明，当我们的的心灵失去恬静，我们就非得下一番致虚守静的工夫不可。水静才能鉴物，人静才能明理。

- | | |
|------------|-----|
| 1. 致虚返静 | 141 |
| 2. 以静制动 | 143 |
| 3. 以静养智 | 145 |
| 4. 宁静致远 | 146 |
| 5. 清静无为天下正 | 147 |
| 6. 静胜躁 | 148 |
| 7. 大器晚成 | 149 |
| 8. 披褐怀玉 | 153 |

七 进与退 156

人们当然都喜欢“出人头地”“鹤立鸡群”，于是总有那么些老兄踮起脚尖想成为“长子”，这种行为与自然相悖，结果就必定事与愿违——想站得高反而站不牢便常摔倒；两步并一步常常想跑人前却落人后。

1. 人往高处走 水往低处流 157
2. 无私才能成其私 160
3. “无用”与“有用” 161
4. 企者不立 跨者不行 164
5. 贵以贱为本 高以下为基 167
6. 大者宜为下 高者应就低 169
7. 图难于易 为大于细 171
8. 慎终如始 173
9. 千里之行 始于足下 174
10. 漫说“高下”与“先后” 176

八 仕与隐 179

许多人以为老子只谈退隐而不讲进取，只鼓励人们出世而反对人们入世。这是天大的误会。“身退”以“功成”为先决条件，没有积极进取的志向谈什么退隐林泉的幽情？

1. 出仕：纵欲为盗还是利物爱民？ 180
2. 功成身退 182
3. 再说功成身退 184
4. 三说功成身退 187
5. 生而不有 为而不恃 189
6. “替天行道” 191

7. 自知而不自炫 自爱而不自贵	194
------------------	-----

九 治与乱 196

人们一旦怀疑法律、规章、禁令的“正当”性，他们就会逃避法律，“上有政策，下有对策”。在人们用心计机巧对付法律的过程中，人心会变得阴险，世风也会变得浇漓。

1. 不值得信任 才不被信任	197
2. 我有三宝	200
3. 执大象 天下往	203
4. 以百姓之心为心	204
5. 其政闷闷	207
6. 治则不治 不治则治	209
7. 治大国若烹小鲜	212
8. 以智治国 国必遭殃	214
9. 民不畏死	215
10. “盗贼本王臣”	217
11. 社会理想	218

十 战与和 222

古人认为左为阳右为阴，阳主生育而阴主杀戮，所以风俗贵左而贱右，和平时期以左为上，打仗时以右为上，以示和为贵战为卑。不到万不得已，有“道”者谁愿诉诸战争来解决争端呢？

1. 物壮则老	223
2. 参战必以哀情 战胜而处丧礼	226
3. 欲弱先强	228

4. 欲废先兴	229
5. 欲取先与	231
6. 以奇用兵	234
7. 再说以奇用兵	235
8. 战争与贪欲	237
9. 善战者不怒	239
10. 两军对阵 慈悲者胜	241

十一 修身与养生 243

道家以“治国”为“修身”的末事，体“道”者强调以修身养真为本而以其余事治国，主张崇本以息末或守母以存子，君主如能以修身为本，治国之末事则自在其中。

1. 形神相亲	244
2. 来也潇洒 去也潇洒	246
3. 根深柢固 长生久视	248
4. 去奢存俭	250
5. 无欲则刚强 无私才博大	252
6. 理想人格	254
7. 不自大才能成其大	256
8. 生命与名利	259
9. 祸福相倚	264
10. 修身养真	267
11. 结怨与解怨	269

附录：《老子》原文及注释	272
--------------	-----

后记	308
----	-----

老子与《老子》

一位当代西方哲人曾半是俏皮半是无奈地说：“所谓经典就是人人重视而又人人不读的名著。”谢天谢地，他说的这种情况并不适合今天中国人对待传统经典的态度，如《论语》、《老子》、《孟子》、《庄子》、《易经》等经典，都是人们既“重视”也“爱看”的家常读物。人们都明白儒道互补共同塑造了中华民族的文化—心理结构，孔孟固然是百世为尊的圣人，老庄也同样是万代景仰的智者。

就《老子》一书而言，它的思想已经成了人们日用而不觉的行为准则，它的语言也成了大家常说而不知的口头禅，如“有无相生”（《老子》2章）、“无为而治”（3章）、“和光同尘”（4章）、“天长地久”（7章）、“功成身退”（9章）、“少私寡欲”（19章）、“自知之明”（33章）、“大器晚成”（41章）、“大巧若拙”（45章）、“出生入死”（50章）、“祸福相倚”（58章）、“根深柢固”（59章）、“千里之行，始于足下”（64章）、“天网恢恢”（73章）等等，不仍然还是我们日常口语中极有生命力的词汇吗？老子的思想如同《老子》的语言一样万古长新，绝不会随着世事的变化和时代的变迁而过时。

这里我们特地“恭请”老子这位智者直接面对今天的时代发言，但愿人们不会错失向他请教的良机，能从他那儿吸取更多人生的智慧。

1. 老子：模糊的肖像

要在这儿为老子画一幅逼真的肖像，实在是一件十分困难的事情。他的生平我们知道得太少，唯一可靠的一点材料就是《史记》中的老子本传，而这篇传记不仅非常简略，而且少数地方还有点含糊其辞。当然，司马迁基本上还是肯定老子是春秋末年人，年龄略长于孔子，孔子还曾向他问过学。

下面这幅老子的模糊肖像，基本上是对《史记·老子韩非列传》中老子传的临摹：

老子出生在春秋时期楚国苦县厉乡曲仁里，姓李，名耳，字聃。那时楚国的苦县就是今天河南省的鹿邑县。李耳为什么样被称为“老子”呢？史无明文交代。《列仙传》说：他在妈妈怀里整整七十二年才出世，一落地就是一位白发苍苍的老头了，他母亲便把这个老头儿子叫“老子”。这作为笑话来谈谈当然开心，但要把它当作生平介绍那就真要闹笑话了。唐代陆德明在《经典释文》中说：“古者，称师为子。”古人把老师称为“子”，“子”大概有点像我们今天所说的“老师”或“先生”。可是问题又来了，老子既然姓李，他为什么没有像“孔子”、“孟子”、“庄子”、“墨子”那样，被人们称为“李子”呢？从《史记》本传中的记载推测，人们之所以尊称他为“老子”，或者是由于他享年高，或者是由于他德行高，总之，“老子”之“老”与姓老之“老”毫无关系，“老子”也许就是“老先生”的意思。

老子无疑是当时的饱学之士，在周朝出任过国家“守藏室之史”的官职，这个职务相当于今天国家图书馆馆长，一般都由学术界的领袖或名流担任。

孔子曾与鲁国的南宫敬叔一起到周的都城，向老子请教过

有关“礼”的问题。临别时老子告诉孔子说：“富贵人家用钱财送人，有学问的人用言辞送人。我当然算不上富贵人，只是窃取了有学问的虚名，所以我还是用言辞为你送行吧。”他停了一会儿又接着说：“孔丘呵，你汲汲于想恢复的那个‘周礼’，当年倡导它的人骨头都朽了，周礼也失去了生命力。况且，君子时运来了就驾着车去做官，生不逢时就隐居起来深藏不露。我听说，善于经商的人把钱财藏起来，看上去像是个穷光蛋；有高尚道德的君子，那谦退的模样像是个笨人。抛弃你满身的骄气和过多的欲望，抛弃你做作的神态和过大的志向吧，这些东西对你没有任何好处。——我要送给你的话就只有这些。”

回到鲁国后，孔子对他的弟子们说：“我知道鸟会飞，我知道兽会跑，我知道鱼会游。会跑的可以挖陷阱去捕获它，会飞的可以用箭去射杀它，会游的可以用丝线去钓取它。至于龙，我就不知道该怎么办了，它是驾着风飞上天的。我见到的老子大概就是龙吧。”

老子虽然很有学问，虽然很关心现实，但他个人及其学说以求闻达为旨归，他肯定不会像今天有些学者那样，为知名度不高而苦恼，更不会为著作的署名问题，与别人上法院去打官司。

他在周的都城呆的时间一长，对统治者的腐败、愚蠢和荒淫越来越厌恶，加之周王朝日益衰微，大权逐渐落入各诸侯手中，于是他辞掉藏书史官的职务，决心一走了之，据说他骑着一头青牛向西域走去，远离了这个声色犬马尔虞我诈的是非之地。

路过函谷关时，关令尹喜因久闻他的大名，盛情地款待了他。‘老子将要离开函谷关那天，尹喜对他说：“您就要隐居了，可您把那么多学问烂在肚子里，多可惜呀，为我们写一本书吧，难为您了。”

关令大人的饭当然不会让老子白吃，他死死缠着老子不放，于是老子就坐下来写了一本《老子》，“言道德之意五千余言而去”（《史记·老子韩非列传》）。

古人并不是随便把什么书都称为“子书”的，只有那些建立了自己的思想体系，卓然成一家之言的著作，才配称为“子书”。

写了这本书后就没有人知道他的下落，有的说他活了一百六十多岁，有的说他活了两百多岁，至于道教徒称他长生不死，那就说得太云雾里去了。

司马迁在老子传后面附记了这样两段话：“有的人说老莱子也是楚国人，曾写书十五篇，阐述道家的作用，其生活时期大致与孔子同时。”由于老子与老莱子同为楚人，又同处一个时代，还同属道家这一思想派系，人们很容易误把老子当作老莱子。另一则附记是这样说的：“从孔子死后一百二十九年，史料记载周太史儋晋见秦献公说：‘秦开始与周是合在一起的，合了五百年周与秦就要分离，离开七十年后就会有霸王出现。’有人说这个太史儋就是老子，也有人说太史儋与老子是两个人。”

关于老子到底属于哪个时代的人，自唐以后一直争论不休，一派认同《史记》中的记载，肯定他是春秋末期人；一派则认为老子是战国中后期的人；一派甚至断言老子生活的时代更晚。

《庄子》、《礼记·曾子问》、《吕氏春秋·当染篇》和《史记》中多处记载孔子曾向老子问学，老子比孔子年长这点是可以成立的。但因为后世儒学成了独尊的显学，两千多年来基本上一直是各朝各代的主流意识形态，所以许多儒门弟子矢口否认“至圣先师”曾受教于道家创始人老子这一事实。当年孔子坦然谦逊地向老子问“礼”，想不到孔子的弟子竟然如此小气狭隘，全忘了先师“三人行必有我师”的教诲，把孔子的谦虚好学看成一种羞耻！他们总想把老子的生年往后推延，甚至有的

还想否定老子这个人的存在，就是为了抹杀孔子问学于老子的历史事实，真是荒唐而又可笑。

2. 《老子》：争论与结论

关于《老子》一书的争论就更激烈了，争论主要围绕着“《老子》的作者是谁”和“《老子》成书于什么年代”这两个问题进行。

《老子》一书的作者在《史记》中并不是一个问题，司马迁虽未直接说老子写下了《老子》，但他明白无误地说老子写下阐述“道德之意五千余言”的书后才离开关令尹喜的。可后来的疑老派故意把“老子”、“李耳”、“老聃”三者异名同谓的关系搅混打散，将三者分拆为三个不相关的人，然后又使老子与太史儋、老莱子重新组合拼凑，以便大大延后老子与《老子》的年代，并把《老子》的作者分派给几个分属不同历史时期的人，甚至还可以将历史上的老子虚化，这样，孔子问学于老子的历史真实就变成了子虚乌有的小道传闻。

因秦汉有些书中引用《老子》的言论，有时冠以“老子曰”，有时又指称“老聃曰”，有人便抓住这一点断言，“老子”与“老聃”是两个人，《老子》的著作权至少有部分属于“老聃”。其实，韩非《解老》、《喻老》两文中的“老”字就是指《老子》一书，依照先秦以人名名其书的惯例，我们可从这一书名推知其作者为“老子”。《韩非子·难三》引用《老子》时明言“老子曰”，《韩非子·内储说》引用《老子》36章“鱼不可脱于渊”，则指明“其说在老聃之言失鱼也”，可见老聃就是老子，老聃也即《老子》一书的作者。《庄子·寓言》载：“阳子居南之沛，老聃西游于秦。邀于郊，至于梁而遇老子”，这也说明老子与老聃是一个人。《庄子·天运》篇中更把老子、老聃交

相称呼，多次视老子与老聃为一个人。把老子与老聃分拆为二，不是无知寡陋便是居心不良，或是既无知寡陋又居心不良。

把老子与李耳分拆为二，再断定《老子》的作者是李耳而不是老子，这一做法与分拆老子与老聃同样荒唐。《史记》明白无误地记载老子名耳，如果对历史持虚无主义态度，那么对任何历史事实都可以否定，甚至还可以怀疑秦皇汉武的存在。

至于说《老子》的作者是太史儋或詹何，更是毫无历史根据的“想当然”，不值一辩。

《老子》成书的时间有几种不同的说法：一派主张成书于春秋末，《老子》是老子的语录，基本反映了老子的思想；一派认为成书于战国时期，《老子》是老子再传或三传弟子的记录；一派说成书于秦汉之间，《老子》是杂糅各家而成的混合体。各派或从《老子》的思想形成立论，或从《老子》的语言文字入手，或从《老子》的文体分析，为各自的观点提供辩护和论证。

1970年长沙马王堆汉墓出土《老子》两种帛书写本，其中甲本抄写年代在高帝时期（公元前206～195年），乙本抄写年代在惠帝或吕后时期（公元前194～公元前180）。1993年湖北荆门郭店楚墓出土《老子》简本。简本分为甲、乙、丙三组，其中甲组抄写时间在公元前400年前后，甲组流行时间至少在公元4世纪上半叶，从三组简本的文字异同看，它们抄自不同的文本，而《老子》的原始本“应该向公元前5世纪去寻找”（参见丁四新《郭店楚墓竹简思想研究》，东方出版社2000年版）。

郭店楚墓竹简《老子》抄本的发现，使各种争论可以休矣，也使我们公正地把《老子》的著作权判给老子：“《老子》一书从总体上来看当遵从《史记》的传统看法，为老子的著作，是老子思想的集中反映。”（来源同上）当然今传本《老子》不会像《史记》所说的那样，是老子饭后在关令强求下一时的“即兴创作”，它无疑有一个发展、定型的过程，老子的弟子或

道家思想的信奉者，可能在局部对它进行过修改、补充和润饰，但它的主导思想仍属于老子是无可争辩的，而《老子》一书的大体规模在战国早期就已成形。

司马迁说老子“著书上下篇”，现通行的三国魏王弼《老子》注本也是分为上下篇，上篇 37 章称为《道经》，下篇 44 章称为《德经》，因而《老子》又被称为《道德经》。将它称为“经”地位就更高了，当然这大概是道教兴起以后的事，道教奉《老子》为最主要的经典，尊称它为《道德真经》。长沙马王堆汉墓出土的帛书《老子》，《德经》在《道经》之前，它是现存最古老最完整的《老子》抄本。20 世纪 90 年代在湖北荆门郭店楚墓出土的简本《老子》，虽时间上更早于帛书本，但没有帛书本《老子》那么完整。

今天大家读到的《老子》与司马迁当年读到的《老子》，文本基本没有什么差别，全书的字数都是“五千余言”，篇幅还不及大家通常见到一个短篇小说那么长，但它和《论语》一样，堪称塑造中华民族灵魂的《圣经》。

3. 道：天地之根与万物之本

“道”是《老子》一书的中心论旨，因而尽管老子反复说“道”不可言说，但他仍免不了要反复说“道”，《老子》中言说“道”的次数最多——全书 81 章几乎章章说“道”，前后“道”字共出现 73 次。

“道”存在于耳目见闻的现象世界之外，往深处说真的是“玄之又玄”，对于它的存在特征，老子时而用“惚恍”、“窈冥”和“混成”来加以形容，时而又用“无状之状，无物之象”来加以描述：