

CCTV-10

百家讲坛
LECTURE ROOM

姚淦铭 著

再说

孝

与
百
姓
生
活



中国民主法制出版社

再说老子与百姓生活

姚淦铭 著

 中国法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再说老子与百姓生活 / 姚淦铭著. —北京:

中国民主法制出版社 2007

ISBN 978-7-80219-332-1

I. 再… II. 姚… III. 老子—哲学思想—研究 IV. B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 178521 号

书名 / 再说老子与百姓生活

ZAISHUOLAOZIYUBAIXINGSHENGHUO

作 者 / 姚淦铭 著

责任编辑 / 刘海涛 苏 东

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区玉林里 7 号 (100069)

电话 / 63055022 (编辑部) 63057714 (发行部)

传真 / 63056975 63056983

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 710 毫米 × 1020 毫米

印张 / 20.625 字数 / 280 千字

版本 / 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印刷 / 北京东海印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-80219-332-1/K · 61

定价: **38.00 元**

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

目 录



第一讲 人生胜券：尊道贵德	1
真谛：尊道贵德	2
悟道：由道而生	4
得道：由德而畜	8
硕果：由势而成	11
第二讲 人生的吉祥三宝	19
老子说：我有三宝	20
慈：法宝之一	20
俭：法宝之二	24
不敢为天下先：法宝之三	28
第三讲 人生的困惑与穿越	35
怎样看待幸福	36
怎样看待祸福倚伏	39
怎样对待富贵名利	43
怎样对待得与失	50

第四讲 老子处世处事的戒律 55

为者败之，执者失之 56

不知知，病 58

欲不欲，学不学 60

开兑济事，终身不救 62

勇于敢则杀 66

轻失本，躁失君 68

第五讲 老子“悖论式”的人生智慧 71

无私而能成其私 72

自见不明，自是不彰 74

知者不言，言者不知 75

欲歟固张的微明 81

其出弥远，其知弥少 83

上德不德，广德若不足 86

第六讲 老子长生久视的智慧 89

载营魄抱一，能无离乎 90

生命的状态与类型 93

深根固抵，长生久视之道 99

第七讲 老子的“摄生”养生智慧 105

“摄生”与“卫生之经” 106



修道而养寿	108
养心：摄生之关键	113
古今寿星的启发	116
第八讲 老子“专气致柔”的养生智慧	121
冲气以为和	122
“专气致柔”的养生	125
滋生而出的气功养生	128
非气功的“气功”	133
道家道教的养生宝藏	136
第九讲 老子智慧与社会的和谐	143
以正治国之道	144
处下与民本之道	148
国际关系和谐之道	153
和谐社会拒绝腐败	155
第十讲 管理学的一则经典智慧	159
治大国若烹小鲜	160
历代智者的开掘	161
过程中的管理智慧	165
探求深层的智慧基因	167
管理哲学的回应	168





第十一讲 老子智慧与青少年的成长 175

千里之行始于足下 176

成长中抵御诱惑 180

求职的心路历程 183

我们怎样做家长 185

第十二讲 老子智慧与创业创富族人 195

创业创富的生生不息 196

做大·做强·做实·做久 200

创业创富族的自爱不自贵 209

第十三讲 老子谈人生与自然的智慧 213

人·天地·道·自然 214

回归·避难所·课堂 217

玄览·朝彻·见独 222

第十四讲 老子智慧与生态平衡 229

天道与人道之别 230

罪、祸、咎的发生 232

与大自然和谐相处 235

天地不仁，以万物为刍狗 241

第十五讲 老子杰出的辩证思维智慧	245
五言约辩证之理	246
辩证思维的纯熟化用	249
转化：条件·量变·质变	252
正言若反的思维智慧	256
第十六讲 老子多彩的思维智慧	261
直觉思维的智慧	262
意象思维的智慧	267
数学思维的智慧	275
第十七讲 人格修炼与诗性生存	281
理想人格与风骨	282
修之于身，其德乃真	289
返朴生活的诗性存在	292
第十八讲 老子与道家和道教文化	297
老子·诸子·道家	298
老子·道教·源头	301
道教的创立与流变	303
后记	316



第一讲

人生胜券：尊道贵德

英国的著名文学家查尔斯·狄更斯（1812~1870）生活在维多利亚时代，150多年前在其名著《双城记》中写了这样一段话：“这是最好的时代，这是最坏的时代；这是智慧的时代，这是愚蠢的时代；这是信仰的时期，这是怀疑的时期；这是光明的季节，这是黑暗的季节；这是希望之春，这是失望之冬。人们面前有着各样事物，人们面前一无所有；人们正在直登天堂，人们正在直下地狱。”——这段充满矛盾、正反、对立、两极化的文字，深涵思维的张力，耐人寻味，触发无限的遐思遐想。确实，若远观近照，一个人诞生与生存，有的不能选择，有的可以选择；有自由，有的不自由；有顺境，也有逆境，如此等等，不一而足。那么人不管是处在怎样的情况下，有没有可以稳操生存的胜券？我想老子的《道德经》，也许有一种经典的回答吧。



真谛：尊道贵德

老子曾标举出“尊道贵德”之理念，因为“尊道”与“贵德”使得万物得以生，得以畜，得以形，得以成。人生亦然生、畜、形、成，“尊道贵德”当然也就成为真谛了。

《老子》：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”（51章）

这里的意思，可以分三层来解读。

第一层说“道”与“德”的作用，并指出“尊道而贵德”的原因。“道”是本体，“德”是“道”的功用。一为体，一为用，分则为二，合则为一。老子说：道生出万物，由德畜养万物，万物就这样得以成形，而又由势来成就万物。既然如此，那么万物没有不尊重道而贵重德的。文字上要说明的是，“势成之”帛书甲本乙本作“器成之”。此取前者为说，“势成之”不仅广涵哲思，且影响深远。

第二层意思是，道之尊重，德之贵重，是没有什么来命令它成为这个样子的，是不自为尊重而被尊重，不自为贵重而被贵重，是常久的自然而成，自然而然的。文字上要说明的是，“夫莫之命而常自然”，有的本子“命”作“爵”、“常”作“恒”。

第三层意思是，因此道生万物，德畜万物。道诞生它们，德畜育它们，决定它们（“亭之”之意），安定它们（“毒之”之意），滋养它们，覆盖它们。但是道虽然生育了它们，而不占为己有，虽作出了奉献，而不依恃己功，虽使得它们长成，而不为主宰。这称为玄德。“玄德”即是玄妙之德，在38章中又称为“上德”，即是至高无上之“德”。文字上要说明的是，这里的“亭之毒之”有的本子作“成之熟之”；“亭毒”，也被解释为成熟的意思；但是也有学者作“定之”、“安之”来解读，如张默生等。“养之覆之”有的本子作“盖之覆之”，那就是覆盖，也就是保护它



们的意思。

这章里的“之”，是指称一切物、一切体、一切事、一切人，因此人当然也在“尊道贵德”之列。事实上，老子的这几句话如果能播种在心田，就自会改变一种心态；改变一种心态，就会选择一种向度；选择一种向度，就会卓立厉行；卓立厉行，就会养成一种习惯；养成一种习惯，就会收获人生的硕果。我想，任何人不管处于怎样的境地，学会把老子的智慧移用到人生方面，均会从中受用，得益匪浅。

试看，老子揭示出万物的完善历程是：“道生”——“德畜”——“物形”——“势成”，就是“诞生”——“畜养”——“定形”——“成就”，并揭示出最关键的要素，那就是“道”——“德”——“物”——“势”，如果其中一环脱节，出了问题就不能进行到成功的终点了。

然而关键之关键就是“尊道而贵德”，一个是“道”，一个是“德”，老子的书之所以又被称为《道德经》，就是因为有道论，又有德论。老子揭示的“尊道贵德”理念，就是人们立足世上的根本，是能获取成功的胜券。

当然“道德”两字在今天是指人们共同生活及其行为的准则和规范，而“道”与“德”在老子那里还是两个词语，“道德”合用为一个词语大约最早出现在《韩非子·五蠹》：“上古竞于道德，中世逐于智谋，当今争于气力。”两相比较，老子的“道”与“德”所含有的意思，比后来仅从品质与伦理维度上的“道德”的内涵更加广泛深刻。这在下文中还会说到。

关于老子的“生而不有，为而不恃，长而不宰”的“玄德”，英国哲学家罗素（1872~1970）最为佩服，并用他研究所得的哲理来证明老子的这几句话：“人类的本能有两种冲动，一是占有的冲动，一是创造的冲动。占有的冲动，是要把某种事物据为己有。这些事物的性质，是有限的，是不能相容的。例如经济上的利益，甲多得一部分，乙、丙、丁就少得一部分。政治上权力，甲多占一部分，乙、丙、丁就丧失了一部分。这种冲动发达起来，人类便日日在争夺相杀中，所以这是不好的冲动，应

该裁抑的。创造的冲动正和它相反，是要某种事物创造出来，公之于人。这些事物的性质是无限的，是能相容的。例如哲学、科学、文学、美术、音乐，任凭各人有各人的创造，愈多愈好，绝不相妨。创造的人，并不是为自己打算什么好处，只是将自己所得者传给众人，就觉得无上快乐。许多人得了他的好处，还是莫名其妙，连他自己也莫名其妙。这种冲动发达起来，人类便日日进化，所以这是好的冲动，应该提倡的。”梁启超于此评论说：“罗素拿这种哲理做根据，说老子的‘生而不有，为而不恃，长而不宰’，是专提倡创造的冲动，所以老子的哲学，是最高尚而且最有益的哲学。我想罗素的解释很对。”（梁启超《老子哲学》）老子所说的“玄德”是不可测之大德，出于幽冥，化运神妙，之所以如此玄妙，是因为有玄之又玄的大道在！

悟道：由道而生

老子说：“道生之。”他又说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”（42章）“道”就是如此生机盎然，生生不息。

道，本是最高的整体的，是万物的本源，但是在现实的生活中人们又把它视为一般事物的规律、原理、法则、方法等等，因此“道”出现在不同维度的许多事物中：

国家有走哪条道的问题，企业也在寻找发展的金光大道，等等；

人生则有做人之道、为父之道、夫妇之道、黑道白道，等等；

饮食则有烹饪之道、饮食之道、茶道、味道等等；

技艺等则有书道、棋道、剑道、柔道等等；

生活中还有“道道”、“门道”、“道理”等等词语，还有“寻道”、“得道”、“思道”、“悟道”、“行道”，等等说法。

一般认为“道”是全，“德”是分，一个事物从道中得其部分就成为一物之德性。《管子·心术》就说：“道是全，德是分”。但是人们在实



际生活中看待道，同样活现：“道既是全”，“道也是分”。

比如人得宇宙中之大道，便作为整体的“人”，既然得其道，就有了“人道”；这已是分而得之。“人道”中又可再分而得之：做商人的得道，就是“商道”，便有“商德”，即是货真价实等德行。做老师的得道，就是“师道”，便有“师德”，即是教书育人等德行。做医生的得道，就是“医道”，便有“医德”，即是救死扶伤等德行。如此等等，可以类推。

既然道能给予万物催生的动力，安置生长的进程，排列变化的秩序，那么移用到人生这一向度来，就可以深入地体味一番了。

人生，本重一个“生”字，而当人生符合于“道”，附丽于“道”之“生”，那么人岂不就生机勃勃然、生气浩然、生趣沛然了？人生要是背离了道，违反了道，那岂不是气息奄奄，死气沉沉了？

人的诞生是不可能自己选择的，恍恍惚惚诞生在某国某地某人家里了，但是人之生存与发展却是可以自己抉择的。之所以人生有成功与失败，大都是因为“道”的选择问题。人的一生中不断地来到一个又一个“十字路口”，不断地面临着下一个方向道路的选择。从某种意义上说，思路等于出路，决策等于选路，成功就是选准了路。思路居先，没有思路就没有出路，优秀的思路方有优秀的出路，杰出的思路才有杰出的出路。

要选择道路，首先就得望路，国学大师王国维说到的成就大事业的“三境界”，第一境界就是寻路，要“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”。这句话很有内涵：

一是，“昨夜西风凋碧树”，碧树在昨夜的风中翩飞凋零，这意象是指喻人常要清晰地认识自己严峻的生存环境。

二是，“独上高楼”，要生存就得寻路，一个“独”字含意深长，自己的道路关键还得自己选择，那就要独立思考，根据自己的喜好、志向、才能，去独立地判断取舍。我们常说走自己的路，不是不要借鉴别人的意见经验，但是归根结底还得自己选路。

三是，“上高楼”，是讲选择人生的道路要站得高，看得远；唯有高瞻，才能远瞩。人当不为眼前急功或迷，不为时下近利所惑，不为一叶



障目所扰，不为鼠目寸光所困。

四是，“望尽天涯路”，虽然事实上“天涯路”不可能真的望尽，但是这话的主旨是，选路时你要作出尽可能最全面的、最详细的搜索、调查、研究。只望见一部分路，而不知道其他的路，因视野的局限，会带来后来的遗憾，这是常见的后悔。

人生道路，事业的发展，是从选择道路开始的，要寻找到哪条道，真是不容易的。以前流行一句话：“若要富，先修路。”这是摸索出了如何成就某一地方富裕的道道，即先修路解决交通问题。这是正确的选择，很多地方解决了交通问题后，就富起来了。我还听到这样的话：“若要富，去盗墓，一夜一个万元户。”如果走这样的致富之路，那就选错了“道”了。

这方面的例子真不少，我们再来举一个当下的例子。

北大方正的王选院士改写了中国印刷历史，他的人生成功很值得体味。

11 世纪，毕升发明的活字印刷技术，大大领先于西方国家。这种活字印刷一直被中国使用到 1980 年前后。上世纪 70 年代，全球进入了信息爆炸的时代，各种平面出版物数量激增，活字印刷术已经无法跟上出版的需要。时势造英雄，王选应时而动，成为了当代的毕升、激光照排之父，他的激光照排改写了我国印刷业的历史。

王选人生之所以成功，他自己曾总结，在一生之路中有 8 次重要抉择，准确的选择使得他走对了路，并一步一步走向成功。他的例子很能启发人。

1. 选准了计算数学的方向。他在北京大学数学力学系读到二年级的时候，要分专业，有数学专业与计算专业，许多人选择了数学专业，认为计算专业和计算机打交道没有意思。王选选择了计算机，而正好赶上了计算机迅速发展的年代。他一生的幸运，跟这一选择有关。

2. 选准了软件研究。他从研究硬件转向软件研究，找到了创造的源泉。这正如美国控制论的提出者维纳说的：“在已经建立起的科学部门间



的无人的空白区上，最容易获得丰硕的成果。”

3. 选准了锻炼英语听力。他曾发奋四年苦练，使得他提高了掌握国外资料的水平，能很快地掌握国外的资料，推动了研究。

4. 选准了采用激光照排的最新技术。激光照排，是把每一个字变成特定的编码，存储到计算机，输出时直接用激光扫描数字。70年代，他从事照排项目，当时在他之前已经有5家，但是王选不沿着他们模拟的方法来解决，而是跳过了日本流行的第二代照排系统，跳过了美国流行的第三代激光照排系统，研究并采用四代机最新的激光扫描方法。

5. 选准了致力于产业化。1982年，王选完成了程序设计。1993年，国内99%的报社、印刷厂采用了他的汉字激光照排系统。王选赞赏麻省理工学院的一种风格，觉得是值得学习的：把远大的学术抱负和追求利润紧密地结合。他要实行一种“顶天立地式”的模式，“顶天”就是不断往高的技术发展，“立地”就是大量地占领市场。

6. 花大力气来扶植青年人。这来自许多榜样的启示。比如英国的卡文迪什实验室，出了25个诺贝尔奖获得者，比如该实验室第二代主任瑞利，就做过英国皇家学会的主席，等等。

7. 选准进军日本市场。王选他们的排版系统进入台湾以后，便进入了比中国市场大10倍的日本市场。

8. 选准进军广电行业，使得方正有了新的支撑点、一个更大的市场、充满前景、充满挑战的、可以让大量年轻人出成绩的领域（见《光明日报》2006年10月文）。

老子的“道生之，德畜之”，在王选的“尊道贵德”中我们看到了他的人生之辉煌。

如果调侃一下，王选的名字中就有一个“选”字，而在人生的践行中，他又确实能正确、卓越地选路，这是一种巧合乎？王选虽然已经逝去，但他的人生选择与所建树的功绩，却是永远富于教育意义的。

得道：由德而畜

“德”传统的解读为“得”，那么“得”到了什么？回答是，得到了“道”！

“德”就是指幽隐无形的“道”显现于万物，是万物因“道”所得的特殊规律或特殊性质。《管子·心术》就这样说：“德者道之舍，物得以生。”尹知章注：“谓道因德以生物，故德为道舍。”《韩非子》：“德者，道之功。”各物所得其道，便成了各物的道，这就有了各物的德。张岱年也说过：“德是一物所得于道者。德是分，道是全。一物所得于道以成其体者为德。德实即是一物之本性。”

既然各物自有其德，那么要养育它就得符合各自的德，就是符合各物特殊的规律或特殊的性质。老子说：“德畜之。”此真是至理名言！

我从生活中有所体会。我也喜欢在阳台上莳花养草，刚买回来的时候一盆盆都是青翠欲滴，每天我都起劲地给它们晒太阳、浇水、上肥料，但是花渐渐枯黄，日见生意减退，最终死去。我很纳闷，有一次向花匠请教，他说：人有德性，草有草性，花有花性，月季花有月季花的德性，茉莉花有茉莉花的德性，茶花有茶花的德性，是你没有摸到它们的德性。晒太阳、浇水、上肥料都要合它们不同的德性才行，你天天起劲地这样做，这是不合它们德性的乱折腾，当然死定了！

我犹如醍醐灌顶，豁然开朗，转而悟通老子的话了。不爱水的偏浇水，不要太多肥料的偏过多上肥，不爱晒太阳的偏晒，这不就是违背了老子所说的“德畜之”吗？要用适合它们各自的德性去畜养，才能成长！

人生的成长不也是这样吗？既然是人，就要有做人的“德”，还要摸索做事之“德”，要顺应这德性才能成功地畜养之。

王选的成功，选对了“道”，是一步高招；他同时还用“德畜之”，一是做人之道德，一是他摸索每一阶段、每一事物中的特殊的规律，这才使得他节节胜利。

法国有个银行大王叫恰科，在年轻的时候曾经自告奋勇地到BELLJU

再说

老子

与百姓生活



银行去找董事长，希望雇用他，然而一见面，就被董事长回绝了。恰科很坚定，从不灰心，一连去了51次，也被拒绝了51次。

第52次依然去见董事长，依旧被拒绝了。当走出银行时，恰科看到银行大门前的地上有一枚大头针，就弯腰拣起了大头针，避免伤及他人。第二天，银行录用恰科的通知书来了。原来就在他弯腰拣大头针的时候，被董事长看到了。董事长认为，如此精细小心的人，很适合当银行的职员，所以改变了主意雇佣了他。恰科是对一根针也不会粗心大意的人，这使得他以后在法国银行界一路飙升，成为巨头（张掌然编著《交际艺术品评》）。

人们常说：天才是九十九分汗水加一分灵感。其实这话是有缺陷的。罗曼·罗兰曾留有这样一条经典的语录：“99%的努力和1%的灵感，对于成功是不够的，你还必须要有200%的品质做保证。”这话很有道理，除了勤奋、灵感，还必须具有做人的道德品质，而且在他看来是成功中所占的最为关键的份额。我想还可以用老子“德”的内涵作延伸解读。比如银行大王恰科的作为也就表现出由“道”而得的“德”：一是具有干银行工作应具有德性，那就是极端的细致，不放过一个像大头针一样的细节；一是具有人格之德，为了不刺伤别人，捡起了针；而一切又不是作秀，乃是一种自觉的行为。这两者结合在一起，便使得恰科走上了一条成功之道。

再看这样一个广为流传的故事，一个出身在美国乡村、家庭又很贫困的普通人物秀华布，是怎样当上美国钢铁公司董事长的。

秀华布因为贫困，家里只能供他上到中学二年级。他先在父亲的马车上当了一名车夫，后来到一家饮食店去打工。从表面上看，他和其他的打工者一样，但是本质上却不同，其他人是过一天，混一天，而秀华布是在寻找着自己的发展道路。

这饮食店的附近是世界著名的钢铁大王卡内基的工厂，秀华布希望自己能到这工厂去工作。在工作之余，他会望着那些高大的烟囱出神，日思夜想盼望进工厂，但是现实是得面对店里又苦又累的工作。他不悲观