



知易行益的老子

一止山人 著

郑州大学出版社



知易行益的老子

一止山人 著

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

知易行益的老子/一止山人著. —郑州: 郑州大学出版社, 2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5645 - 0660 - 5

I. ①知… II. ①刘… III. ①老子 - 研究
IV. ①B223. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 264697 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371 - 66966070

全国新华书店经销

郑州美联印制有限公司印制

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/32

印张: 7.25

字数: 136 千字

版次: 2012 年 5 月第 1 版

印次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 0660 - 5 定价: 27.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

一止山人

原名刘正，河南省平顶山人。

曾几何时，迷心玄学，致心经典。

求师学易，遂入其门，略知其理。

游心于老，诵念万遍，方有所悟。

研习佛学，惠益心神，善莫大焉。

遂志心于感悟易老佛，传扬中华道。

今将平日悟老心得，小集成册，

名之曰《知易行益的老子》，

以冀养乐众心身。



前言

《老子》五千言，奥妙无穷。我把对《老子》神妙奇特、人们久远以来未能谈及的玄妙意境的感悟，用平实简洁的语句结集成册，冀望惠益大众。本书能够提前与广大读者见面，完全是客观原因和身边亲朋好友积极推动的结果，诚挚感谢他们的“逼迫”之功。

书稿完成之后，恭请孔子第七十三代直系传人，北京大学教授孔庆东先生审阅指正，并得到了孔先生的高度评价：“翻阅了平顶山刘正老先生寄来的自印的《老子》研究著作，里面的很多解说，我认为都很有道理，都是从基本的文字学出发，又结合文本的具体语境，阐释出更符合作者原意的一种说法。不过，一种说法可以成立，不等于其他说法就都不成立了。有些说法可以并存，或者互相补充。这正是‘道可道，非常道’也。”

想来，我所阅读的注解《老子》的著作是不敢与孔教授相比的，以孔教授学养见识的高度和广度，能够给本书以“更符合”作者原意的至高无上的评语，确实是我未曾想过的，而且还都是在文字学的“基本语义”之内，又没有跳出文本的“具体语境”之外，这样透彻精辟的评析，更使我非常吃惊。并且，孔教

授还不忘善意的忠告劝诫,真的是大智慧加菩萨心。不能不令人敬佩!不能不使人心存无限感激!

南怀瑾先生说过,“整理固有文化,以配合新时代的要求,实在是一件任重道远的事情。必须要有香象渡河,截流而过的精神,不辞辛苦地做去”。“世间一切学问,大至宇宙,细至无间,都是为了解决身心性命的问题。离开人生身心性命的研讨,便不会有其他学问的存在。”

《老子》一书,透过指导人们日常言行的表象,其实质揭示的就是解决人生身心性命的根本问题,是直指尽性至命之最上一乘大法。若不能使《老子》普及惠益于社会,就是人类精神文化资源的一种巨大浪费!

二

生活于公元前 600 年左右的老子,是春秋时期著名的思想家,也是公认的道家创始人。《老子》(又称《道德经》)书中对道家思想作了详细的阐述,倡导自然的世界观和方法论,其中许多观点、学说,对中国哲学发展具有深刻影响。

道家重视人性的“自由”与“解放”,其强调最多的是人们在社会中生存的智慧原理,而且这种智慧必须是能够在任何历史情境的社会中都行之有效的生存之道。

道家的理论奠定于老子,《老子》一书,上下五千言,字字珠玑,玄妙广博。我们最应学习的就是其处世的智慧。当然,老子也提出了众多的政治、社会与人生哲学观点。其实,老子是希望通过处世的表象,指导人们最终达到人生心身的终极“解放”,从而使人们归于真正的“自由”,找到回归大道的本源。

老子思想对中国文化的贡献是无可估量的。道家在理论上的厚度与辩证性,为中国哲学思想提供了创造力的泉源。

道家文化在中国艺术、绘画、文学、雕刻等方面的影响，也占据绝对优势地位，可以毫不夸张地说，中国艺术的表现就是道家艺术的表现。同时，道家哲学对中国政治社会活动也提供了宽舒的空间，使得那些有知识有智慧的人士，不会因着有太强的政治理想而执著于官场追逐与性命投入，从而能够更轻松地体验人生的进退之道，理解出入之间的人生智慧。

在中国思想史上，道家与儒家、佛家成为最主流的思想文化。儒、道两家都来源于我国最本源的古老文化《易经》，儒家是从“乾”卦思想发展来的，“天行健，君子以自强不息”。所以，儒家多以“直线、主动”行为为主，但也没有完全抛弃曲线和圆。道家是从“坤”卦思想发展来的，“地势坤，君子以厚德载物”。所以，道家多以“曲线、从动”行为为主，但也没有完全否定直线和方正。

乾坤乃《易》之门户，是其他六十二卦之父母，也是《易》体之两面表象，其实为“一”。也就是说，“儒、道”就是一体的两面，是阴阳的不同表现形式而已，其本为一，就如“手心、手背”是“手”的两种表象一样。

儒家思想是以孔子的思想方法行为作为主要代表，道家思想是以老子的思想方法行为作为主要代表，佛家（也称“释家”）思想是以释迦牟尼的思想方法行为（从古印度传来）作为主要代表。

那么，“儒、释、道”三家各自有哪些特色，彼此又有哪些异同之处呢？

简单而言，举个例子就可见一斑。

譬如，我们从甲地驾车，经过一条道路到乙地去公干，路上遇到障碍物，难以通过。这时，“儒、释、道”三家的思想表现就

泾渭分明了。

儒家会下车主动清理障碍物,使路面畅通,自己得以通过,并能利益他人通过,功劳明显,获得赞扬,自己也觉得很有成就。这是有利的一面,体现的是“主动积极”的思想行为,我的事是我的,你的也是我的。同时,由于不是专业清障人员,没有技术装备,在处理的过程中,可能造成物品或自身的伤害,最起码到达乙地的时间耽误了,到乙地要做的工作也会受到影响,带来损失;而专业的清障队伍也成了多余的。这是不利的一面。

道家看到道路受阻,会提前绕过障碍物,按时到达乙地,减少自己的损失伤害。清障工作有专业管理人员处理,体现他们的存在价值,这也是对他人的尊重,各尽其职,各负其责。这是有利的一面,看得远,有大局观。但外在体现的却是“消极退避”的思想行为。

释家看到道路受阻,则在车上等着,不急不躁,何时路通,何时再通过。有人来请去帮忙,可以。没人来叫,不管不问,在路上等待的时间,同样可以做自己的工作。

在这里,儒家注重“今天、当下”,但隐含着昨天的原因和明天的效果。道家注重“今天、明天”,今天也不需强为之,明天自会有转机的,需要就做,做完就退。老天可以借人力,也可以不借人力,地球照样转。释家注重“昨天、明天”,昨天的原因,明天的结果,隐含着今天的作为是桥梁。注重时间的恒久不变性。

详细地说,就比较啰唆了,以教育为例。

儒家教育法,是现在社会上绝大多数人所采取并使用的教育方法,即“直接教育法”,简称直线法。

什么是直线法呢?简单地说,就是直接告诉你,什么是对

的,什么是错的,对的就应必须去做,错的就坚决不能做。而没有详细说明对和错所带来的利和弊。这种教育思想的基础是建立在我的认识是正确的(对方的认识是不妥当的或者是错的)、我是为你好的、我是不会害你的等这些思想意识之上的,其优点是直截了当、简洁明快、事半功倍;缺点是人们知其然而不知其所以然,一旦抵触,就将失去一条近道。

直接教育法是现在社会上的主要教育方法。现在的家长和老师多是采用这种方法在教育孩子。它带来的负面效应,就是容易出现事与愿违的现象。因为人们不懂为什么要这样做,再加上人们本能的逆反心理存在,往往是他偏不照你说的去做。特别是小孩是以心理感觉为主,以智慧判断为辅的,加上逆反心理很强,你让他做的,他偏不做,不让他做的,他反而想试一试。

譬如,一些小孩有被热汤、热水烫伤过的情况。因为我们平时没有主动地引导孩子去感受开水的危害,而只是一味地禁止他不要触摸开水杯。他没有被烫的感受,不知害怕,总想试试,做的时候又不知轻重,就容易被烫伤。如果能主动引导他,让他感受到这种伤害的滋味,他今后就会听你的警告,就不会去乱动。这样就可避免伤害,省心省力,反而会感到小孩很听话。

再如,小孩一岁多会走路之后,在他走累了或者其他的原因为,就会躺在或趴在地上玩耍。大人让他起来,他往往不起来,硬拉起来,等你一转身,他又躺下了。次数多了,严重的打一顿,搞得小孩哭,大人烦,感觉小孩不听话。其实小孩哪儿有错?错在大人的方法不妥当。这就是直接教育法造成的弊端。

究其原因,是人的潜意识在作怪。小孩由于思维判断水平低,主要靠本能做事。所以,你不让他做什么,实际上又有下意

识地诱导他可以做这件事的信息存在。等你一离开,他就会做你禁止的事情,可能就会导致伤害事件的发生了。

如果你变通一下,直接对他说:趴在哪里,不准起来,起来打屁股。这样,小孩反而会立刻就起来,并且站在那里瞪着你,意思是说:你不让我起来,我偏要起来,你打呀。这就是利用小孩的逆反心理,采取曲线救国的方法,目的也就达到了。这样的话,就可免去小孩哭,大人烦,我们从中还可感受到生活的诸多乐趣。这就是道家的教育方法。

我们应采取的合适的方法是什么呢?如果是时间紧,事情急,则应简洁明快地告诉他该怎么做。如果时间允许,则不应简单地禁止或提倡,应适当地讲清其好处和危害,并能给予适当的引导示范。这样,就能把伤害减轻到最小,而又能使教育对象认识到这样做的利弊,今后若再遇到类似的事情,他就会作出正确选择。

儒家教育犹如急刹车,为了避免一种伤害,而又可能造成了另外的伤害;有时又可能刹不住车。而这些流弊主要是后人在应用过程中造成的,不能推罪于孔子。例如,曾子被父所打,孔子的态度就是“跑”,避免为了一个“孝”字,导致自己或伤或残,从而陷父亲于不仁。所以孔子的儒家思想,教育方法是灵活变通的,而后世的儒家变得有些呆板了。

道家教育是提前行动,在事物未发或萌芽状态就采取措施,治之于未乱,曲线救国,绕过障碍物,回旋余地大。看得远,时间充足,防患于未然。看似无为,实为无不为。这样既避免紧急事件的发生,也避免了急刹车带来的负面效应。这是智慧高的原因。

道家思想是出世、入世皆可用,不是平时大家认为的消极

颓废思想。如“为大于其细”，“千里之行，始于足下”，“先认同，再化解”，“积少成多”，“滴水穿石”等，都是积极向上进取的理念。

道家注重“今天、明天”，该做时做，不让做时不强做，无为无不为，做完就退，不恋、不贪、不居功，所以也就少烦恼，少羞辱。

释家注重“昨天、明天”，即“因、果”，但却体现在“今天做为上”。今天显现的必然性，来自于昨天的行为原因；今天所做，又将体现在明天的结果上；当下所为是在消化昨天的正负能量，同时又为明天准备正负能量。时间跨度长，空间范围广，以百年、千年计，一念万年，万年一念。

儒家注重“今天、当下”，但其今天的行为，是建立在昨天经验的基础上，同时又将体现在明天的效果上。

“儒、释、道”三家虽各有侧重，但在应用上是一个综合体系，不必在意它是属于哪家的方法，关键看你的出发点和目的。任何一家的方法可能都有擅长的地方，综合地应用到社会实践中才是我们所需要的。譬如要到一个地方去，飞机、火车、汽车、步行等各有优劣，视情况选择最合适的，到了目的地就不必管它什么火车汽车了。方法本无正邪好坏之分，譬如菜刀，可杀人可救人。小人用正法，正法亦为邪；君子用邪法，邪法亦为正。

“儒、释、道”三家是支撑中华文化的三根强大的支柱，缺一就将导致平台的倾斜。其他诸子百家皆为辅佐，环绕其左右。就如南怀瑾先生所说：“儒释道三家，犹如粮食店，百货店，药店，都是人们生活之所需，不可缺少。”我们通过三家对比更能深悟老子的道家思想。

三

本书的书名出自《老子》的第七十章“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵，是以圣人被褐怀玉。”

老子首先发出无限的感慨：“我的话是那么的容易知，那么的容易行，人们为什么就不能明白，就不能付诸行动呢！”更重要的是字面背后的意思，即“照我说的‘行动’的结果是能获得巨大的‘益’处的”。

因为言论是有来源根由的，事务的发展都是有主宰领导的。听其言，观其行，则可识其人也。知道了事务的来源、主旨和关键点，行为就是最容易的，结果就是最有益的。人们不知道言语事务的宗由和主导关键，又如何能行呢！对一言一事都不能懂，又如何能懂我心呢！老子自问自答之后，感慨懂我的人就是很稀有的，遵从效法我的就更加难得珍贵了。缺乏知音，这也就是有道之士虽然外在表象粗俗，内在却是胸怀金玉之宝。其中也包含有自我陶醉、自得其乐，不强求他人理解的意思。

除了这一章老子告诉我们他的话“知易行益”之外，在第三十五章又告诫我们，大道易简，平淡是真，不可高推圣境，一呼一吸，举手投足皆不离道。他教导我们说“道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。”最简单的就是最高深的，最平淡的就是最神奇的。大道不离我左右，只是人不识。譬如毛泽东“好好学习，天天向上”这句语录，20世纪五六十年代之后出生的人是再熟悉不过了。但是，当我们真正明白了这句话简单明晓背后的丰富内涵和高深意境之后，就会进一步理解“大道易简”、“平凡处见伟大”的意境。让我们看看

“好好学习，天天向上”的伟大之处。

第一步，好好——喜欢好的东西；

第二步，学好——吸收好的东西；

第三步，习好——运用好的东西；

第四步，天天——时刻不间断地重复“前三步”；

第五步，向上——结果，必将是“进步、提高”。

而第一步“好好”至为重要，这是区别“人与非人，好人坏人”的关键，是人之所以为人的立足点。若没有“喜欢好的”这个基本点，就不可能让其“吸收、运用”。第五步“向上”是目标，也是我们所有行为的动力。比如人饿了，第一步是喜欢馒头，第二步是拿到馒头，第三步是吃下去（不吃无用，还是累赘），第四步是重复多吃，第五步是结果（饱了）。

反之，就将“向下”，到地下去了。其中“向上”二字还富含有更深的意义。那就是只有“阳气”才是向上运行的，只有“阴气”才是向下运行的。《易》曰：“阳气轻清上行，聚而形成天。阴气重浊下行，聚而形成地。”而阳气代表的是轻灵、清洁、纯净、正气、善能等，发展运行的结果是通达、顺畅。阴气代表的是重浊、污染、邪气、病气、晦气、负能量等，发展运行的结果是阻塞、不通。

由于阳气“善能”是向上运行的，容易离我们远去，阴气“邪能”是向下运行的，就会积聚在地表，围绕在我们周围。所以，我们大家才会有“学坏容易，学好难”，犹如“入地容易，上天难”一样的感受。

“好好学习，天天向上”这句语录，对于“个人、家庭、社会”而言，要想长期向好处发展，就需要每个人时时处处、长期不懈地在各种事务中遵照执行。从中可见这句语录的生命力是无

量无边,跨越时空的,不仅仅适用于“学生”层面,对八十岁的老人亦是适用的。真的是平淡是真,道不远求呀。

以上所言,起码对我们有两点重要启示。一是认清老子所说犹如空气一样,时刻不离你我之左右。“老子”就是我们身边一个平凡而又慈祥的老人,切勿高推圣境。二是对老子要从心底升起无上的恭敬受教心。

“有朋自远方来,不亦乐乎!”作为遥远的崇敬老子的追随者,真心期望能成为远古老子的知音(朋),也非常希望能博得智者老子之一乐。我默默地勉励自己:

走近老子本义,通透无极妙心;

还老子于大众,化迷信为真知。

四

老子曾经发出“吾言甚易知,甚易行,天下莫能知,莫能行”的感慨和无奈。当今,若欲使天下人对老子的言论“莫不能知,莫不能行”,就请我们一起感悟解读《老子》,找到“易知、益行”的密码,从而明晓老子所言之大道至理,惠大益于自身和社会,使老子他老人家心中减少遗憾和感慨,增加欣喜和慰藉。

本书的目的和意义在于实用性和可操作性,竭力避免空洞的理论说教解释。不仅致力于把对《老子》感悟的道理说清楚,更重要的是把道理和社会实践紧密结合,给大家奉献在日常生活、工作中运用《老子》的具体方法,把《老子》从高高的天空拉回到我们大家的身边,从而使老少皆宜、公私皆宜,进而提升人们的精神境界,促进社会的和谐稳定。

本人学“老”解“老”,完全抛却批判的心态,纯粹以“敬仰、感悟、赞扬”等肯定的心境进入,同时,也是在熟读《老子》万余遍的基础上,以心底突然“蹦”出的认知作为主要的解读方法。

我体悟到读《老子》是要用“本源真心”去感悟的，只有这样才能体悟到其中的玄妙天景，才能有益于自己、他人和社会。因为人们的先天本心是平等不二的，就像刚出生的“赤子”的需求和待遇都是“吃、睡、拉”一样，而后天修行所达到的智力境界与“老子”却相差甚远，犹如三岁顽童与六十岁老人的差距。所以，若以三岁顽童的思维去揣摩分析老子的思想理念，也就如用意识分别心去推求大道本性一样，难免偏失万里。

自古以来，多有学者认为《老子》乃帝王将相之学，只适用于高阶层、大事件，很少关注提倡平民百姓学用《老子》，认为平民没有必要学，而且学了也无用。其实不然，因为《老子》是后代所有人的《老子》，个人、家庭、团体、社会，皆可从中获取无限的能量而受益。

所以，“通用性、永恒性”才是鉴别解读所解是否更接近《老子》原意的最主要标准，也是笔者悟解《老子》的准则！

本书将许多久远以来大家普遍认为与人性相违背的章句都给出了符合人性、天性乃至至理的直面解读，相信大众皆易接受运用，并能经得起时间和环境的考验。

本人在社会教育和讲解普及《老子》的实践过程中，把其中高深的“道”理用简单、清晰、通俗的语言和事例给大众解说清楚，使大家都能很轻松地知其理、懂其益、效其行，获得了从十三岁到六十五岁之间众多听众的高度认同和赞扬，效果显著。

自古及今，完全精通《老子》五千言者几希也。所以本书只解读了《老子》的部分章节，本人自知无力解读全书。同时我也感受到，我们后人若能理解《老子》的一章一言，并能切实用之于社会实践中，指导自己的思想行为，就能很容易地使自

己成为一个高尚的人，一个有益于家庭的人，一个有益于社会的人。

五

本书学习效法南怀瑾先生所著《楞严大义今释》的解释方法，只述说《老子》之大意，并非依据每一文句而译。希望由本书而通晓原文的大意，使一般人都能理解。对于特有文字的解释，则侧重于文字的古义、本义。

破解老子及其道家思想，细心研读《老子·道德经》自然是我们的必由之路。自古以来，有关老子及其《道德经》的著述真如汗牛充栋，令人眼花缭乱、目不暇接。本书参照的《老子》版本主要有两种：一种是南怀瑾先生所著《老子他说》中所采用的《老子》版本（国际文化出版公司，1991年12月第1版），以及《老子他说》续集（东方出版社，2010年6月第1版）；另一种是南怀瑾先生指导编排的“儿童中国文化导读”系列中的《老子》版本（陕西师范大学出版社，2000年11月第1版）。

本书感悟解读《老子》之大意，亦只能向自己负责，岂敢说就是老子之原意，若是能达到如孔庆东教授所言“更符合作者原意”，就是我所馨香祷祝的了。可为了更好地继承传扬《老子》的思想，也为了使千万民众都能沐浴在老子的金色光芒中，即便贻笑大方，我也深感欣然！同时，也希望既能给世界带来一点亮光、给世人带来一丝温暖，又能不辜负孔庆东先生的美好祝愿。读者如有怀疑处，还请仔细研读《老子》原文。

由于本人学识感悟所限，文中不妥之处在所难免，渴望大家在批判中提出宝贵意见，以便于重修时臻于完善，不胜感谢！

目 录



第一篇	大道可寻	1
第二篇	阴阳共存	11
第三篇	中行之道	22
第四篇	不仁之仁	26
第五篇	万物根源	29
第六篇	长久之道	33
第七篇	上善若水	35
第八篇	进退之功	37
第九篇	无之大用	40