

老子修真学概要

黄友敬 著

中国文史出版社



老子修真学概要

黄友敬著

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

老子修真学概要 / 黄友敬著. —北京: 中国文史出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5034-2856-2

I. 老… II. 黄… III. 先秦哲学 - 道家 - 老子 - 研究

IV. B 223. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第357363号

书 名:	老子修真学概要
著 者:	黄友敬
出 版:	中国文史出版社
发 行:	中国文史出版社发行部
地 址:	北京市西城区太平桥大街23号
经 销:	全国新华书店
责任编辑:	王振林
印 刷:	山东省临沂市书圣印刷有限公司
开 本:	787*1092 1/16
字 数:	279 千字
印 张:	26.75
印 数:	0001—1800册
版 次:	2009年12月福州第1版
印 次:	2009年12月 第1次印刷
书 号:	ISBN 978 - 7 - 5034 - 2856 - 2
定 价:	50.00元

本书如有印装质量问题, 请直接与承印厂联系

序

黄友敬夫子秉承老子之本意，“阐明为道日损玄旨，深研长生久视之道”。^[1]大作《老子传真》已面世，弘扬大道，度己度人，真天人丈夫也。

黄公精思玄道，所著诸论皆是道德文章，今陶铸而成《老子修真学概要》，乃《老子传真》之姐妹篇。它揭老子大道之精髓，立修真含德之学说，承上乘内丹之妙旨，辟人生升华之达道。它“究天人之际，察万物之情，通古今之变，应人生之事，证大道之真”。中华深根固柢、长生久视之道（黄师称“老子修真大道”）的深蕴，于此阐明；老子“玄之又玄，众妙之门”（《老子》一章，以下仅标明章次）的奥秘，于此开启；上古与道合真、天人合一的金桥，于此架设。

尊师探索《老子》之深广，勤超学人，悟启天心。吾读《探老随感录》、《修道证真录》、《老子气功学——道德经》（为《老子修真学概要》之前身）后，尊黄为师，良有以也。黄师之教，除我骄矜，启我智慧，诚当世之明师。

老子之道是宇宙自然之道，乃天人合一之道。“人之道，须法天地之道，以人合天，天人合一。”“世俗是陷阱，以俗待之，越陷越深！世俗是道场，以道待之，不断升华。”又“发奋勤学，精思必得，心溶于道，厉行必德”。“自信，自立，自明，自胜，自强”。（以上四则见黄师《探老随感录》）这就是中国传统文化的根柢，亦即老子之道的根柢，全在道德。

修炼大道者，“涤除玄鉴，能无疵乎”？（十章）“道之真以治身”。^[2]修此道心，以符天心。“立天之道，以定人也。”^[3]老子论“五修”，自“修之于身，其德乃真”（五十四章）始，逐层递升，由家、乡、邦而天下，于是“其德乃溥”（五十四章）矣。

道在天人之际，德在全生修真。上士者内修自养，旨在合和天人，无外物之贪，至理宗于真信，重在正善，非求享、求奇、求特异。真人者立天心以定人心，非高人一等、役使群生而自肆。

愿学黄师修真之教，修此正脉，以身证真，藉以承前启后，发扬大道。是恭为序。

四川省博物馆研究员
中国道教协会理事
青城山常道观丹台
碧洞宗第二十三代嗣师

王家祐

一九九八年五月廿日

[1] 张岱年《老子传真》题辞。

[2] 《庄子·让王篇》。

[3] 《阴符经》。

前言

《道德经》是老子传世不朽的大道科学，大约著于距今二千五百年前的春秋时代。古人称它“明道之书”，是“道学”。由于它“微妙玄通，深不可识”，（十五章）所以和《庄子》、《易经》被合称为“三玄”（三部玄奥的书），其实是既玄又实的。司马迁说：“老子修道德。”“盖老子百有六十余岁，或言两百余岁，以其修道而养寿也。”^[1]老子修的是中华先祖几百万年流传下来的深根固柢、长生久视之道（简称“老子修真大道”）。

承绪于《道德经》的中医经典著作《黄帝内经·素问》说：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”^[2]又说：“与道合同者，惟真人也。”^[3]在《刺法论篇》中更明示：“是故刺法有全神养真之旨，亦法有修真之道，故要修养和神也。道贵常存，补神固根，精气不散，神守不分，亦能全真。”

由此可见《道德经》的精华是用以修身，所以老子谆谆要求“修之于身，其德乃真”。不然，大失道之本旨矣！是以我国古代诸子百家皆言“道”，皆以修身为处世立业之本，绝不是历史的偶然巧合。因此，庄子说：“道之真以治身。”^[4]称老子是“古之博大真人”，^[5]而道教有“全真派”，后世称身体力行“修真之道”，“全神养真”，“全真”无亏，“与道合同”（得道）者为“真人”——真正的人。

古代黄老并称，说明黄帝和老子是一脉相传，继承发扬中华上古的大道传统，而老子则是集其大成者。他所著《道德经》，将大道科学升华到一个崭新而完善的历史阶段，成为我国第一部道学圣典，是我国第一部百科全书。

老子是百家之祖，后来的道家奉他为创始人，东汉成立的道教奉他为宗祖，成为民间几乎无人不知的“太上老君”，是有其深刻的历史渊源的。

修炼大道者，去私除妄，返朴归真也。此“修真”两字，实是大道的妙谛。故以命名老子道法，至简至要，便于流传，俾使世间修炼者用心着意于“真”，而不致于虚幻迷妄中徘徊。

真者，质朴不妄，精之至，和之至也。庄子说：“无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名，谨守而勿失，是谓反其真。”^[6]他指出修真之道是：不要为

了人为去毁灭天然，不要为了世故去毁灭性命，不要为了贪得去身殉名利，谨守天道而不离失，这是叫做返朴归真。

这是老子修真大道的渊源和真谛所在。因此，我命名本书为《老子修真学概要》。

老子于道原已是“强为之名”（二十五章）的，因为“道可道，非恒道也；名可名，非恒名也”，（一章）我岂敢不自量力，命名本书为《老子修真学概要》呢？实是出于不得已而“强名”的啊！

《老子修真学概要》以老子修真大道为其内容，是老子大道科学的核心所在。我们要清洗老子身上的历史灰尘，反对神化与丑化，清洗曲解与误解，破除迷信与邪信，还老子以历史的真面目，正本清源，拨乱反正，而且要继承发扬，古为今用，明白昭示老子其人其书的科学性。因为，它有“道”可“从”（“唯道是从”〈二十章〉），有“常”可“知”（“知常曰明”〈十六章〉），有“果”可“求”（只要“闻道，勤而行之”，〈四十一章〉便可“求以得，有罪以免”〈六十二章〉），而且“含德之厚者，比于赤子”，（五十五章）“重积德”，（五十九章）便可以“深根固柢、长生久视”。（五十九章）证之今日诸多的群众修真实践，不正是：大道可以认识，规律可以把握，实践可以有效，理论可以验证的吗？因此，它具备作为一种科学存在的充足理由啊！当然，它要成为一个完整的科学体系，还有一段漫长而艰难的历程。

它是《老子传真》的姐妹篇。

《老子传真》有双重的含义，既是老子传真，又是老子真传。

老子传真者——

一传宇宙自然之真；二传中华先祖之真；三传自身修炼之真。

老子真传者——

一传老子之真，承前启后，继往开来，让不绝如缕的中华大道传统，让“微妙玄通，深不可识”的大道科学，弘扬于世，造福人类，造福宇宙。

二传自身之真，身体力行，以身证道，识妄破迷，以证老子之真，将《老子》从古代“三玄”的“玄学”中解脱出来，使世人认识它乃“玄”与“实”的辩证统一，为人类的现实生活服务。

三传宇宙之真，从而窥见宇宙自然大道之真。古今中外唯此道，道无所不在，无物不居，无时不有。道非虚无缥缈，既内在一切，又外在一切，复超越一切。

老子之道，宇宙中自然之道，中华上古流传迄今之道也。它究天人之际，察万物之情，通古今之变，应人生之事，证大道之真，是世人修真成圣之道。

它概括天之道——宇宙自然之道和人之道——摄生之道、玄妙之道、真人之道和圣人之道。举凡天人之际，古今之变，无所不包，囊括无遗，可以入世，可以出世，可以超世，而将玄之又玄、深不可测的大道，以明白晓畅的诗文，予以科学的总结，体现了中华民族高度的理性思维。

我本是一介凡夫，出生之前，父亲即已因医师误治而双目失明。他既悲叹于辛亥革命的失败，常低吟“商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花”；又悲愤于家道衰落，所以，是一个“不受欢迎的人”，虽然全家对我非常慈爱。

儿童时代，面临日本帝国主义入侵，福州两度沦陷，日食难度，不知欢乐为何物；青年时代，面临民族命运何去何从，毅然于1949年2月参加了革命，8月福州解放，却从天降下政治冤案。从十六岁起，一直从事财税工作，仅读过高中半年的学历，怎么闯进老学大雅之堂，怎么敢著此《老子修真学概要》，传此老子修真大道呢？

是人类的走向，是民族的灾难，是世路的崎岖，是人生的曲折，是疾病的困扰，引导我辛勤地探索，艰苦地跋涉。

50年代，为了摆脱人生的困惑，而于文史尤其是哲学中苦苦寻求答案；

60年代，辗转于医院，为多种疾病所困扰；在那十年浩劫中，更深受其洗炼；

70年代，开始自学中医，先后治愈了自己的严重神经衰弱、中毒性脑病、帕金森氏症、类风湿性关节炎和青光眼等。

然而多舛的命运，又使我于1975年春节，突罹出血性坏死型胰腺炎并发弥漫性腹膜炎，经过十三天抢救，却遗留下异常衰弱的体质与慢性胰腺炎。嗣后，虽经8年苦心钻研中西医学，终是根治乏术，乃于1983年1月不得不求救于气功。可是，不但事与愿违，而且还炼出了右眼青光眼（后经自己治愈），真是艰辛备尝啊！

1983年7月，刚五十岁的我，已病入膏肓，遂提前离休，专心于学习探索。

斗转星移，到了90年代，即1990年秋，应福州市气功科学研究所的邀请，参加气功科学讲座，写成《老子气功学——道德经》第一册（为《老子修真学概要》的前身），尝试概括老子修真十四法，统称“无为自然法”。

于自我修炼的同时，组成福建省人体科学学会老子修真气功委员会，到群

众中，义务传道治病之际，久困于我的痼疾——慢性胰腺炎，不知何时已悄然踪影俱杳矣，且精力尤胜于四十岁时体弱多病、未老先衰的我。

坚持理论与实践相结合，坚持历史与现实相结合，坚持群体与自我相结合，边学习，边修炼，边弘扬，边探索，边总结，于1993年续写第二册，破译和化生了“虚静自然法”、“大道自然法”和“老子修真静功”，付之群众实践，均行之有良效，乃编著《修道证真录》，以为历史的见证，藉以昭信于世；同时，有感即录，集为《探老随感录》，作为理法的补充、修真入门的资鉴；几经重新组织与精炼，于1998年3月本书始告定稿。历经11年完稿的《老子传真》，也于1998年1月正式出版面世。

我从道、佛、儒、医、武诸家理法，溯流而上，探索到它们的源头——《老子》；与此同时，从文学、历史和哲学、社会科学循流溯源，走到它们的源头——《老子》。此两者，是如此地相根相生，相互交缠，又相互为用，逐步递升，自然而然地结合在一起，逼使我努力清除盲目性，摆脱偶然性，把握必然性，从而开启了人生的理性自觉与自由。

正是：“祸兮！福之所倚”（五十八章）啊！

原来，天无绝人之路，人有回天之力，我命由天亦由我啊！

那些冤枉，那些灾难，那些疾病，那些伤害，那些痛苦，却都是人生最好的老师，都是修真弥足珍贵的要妙啊！

际此人类面临转折，中华处于振兴的新时机，老子修真大道重见于世，《老子修真学概要》得以孕育诞生，实势成之，为历史之所固然。

八年修真弘道的实践证明：老子修真大道，只要依法修炼，不难对它心领神会，而悟大道不传之秘，迅速获得治病健身、开发智慧、激发人体潜能、成功遂事、延年益寿等方面的效果，而且切实把握人生处世待人、从事各项事业的无上秘要法门，而立于不败之地，获得最佳的成效。我于是深刻地体悟了“道之真以治身”的真谛。然而，修真之途多险阻，其险其阻来自诸多方面，概括言之：

根本性的险阻，其一，来之于人类几千年来的异化。“失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼”，（三十八章）至于失礼而后法，失法而后兵，自是明白而不待言的了。到了“苛政猛于虎”，（孔子）官逼民反之际，乃“民恒且不畏死，奈何以死惧之”？（七十四章）天下无道矣！何真之可修呢！于是老子遂不得不蓬蒿而行，到深山老林去修炼了。这是历史的局限，以致大道沦丧，而每况愈下。但是，大道的运动规律是“反者道之动”

（四十章）的，相反适足以相成，否极自然泰来。因此，当人类面临着巨大而深刻的生存危机、信仰危机、道德危机（它们均是异化的恶果）之际，正是大道由隐而显，公之于世之时。此为大道历史辩证法所决定的必然趋势。从客体来看，人类的异化，历史的局限，时代的困惑，险阻重重，艰难之至，然而，却正是修真的最佳火候，烈火炼真金，艰难困苦，玉汝于成啊！

根本性的险阻，其二，来之于自我心灵的异化。人类的异化作为社会基因，作为遗传基因，不能不在社会存在的一切方面，尤其是社会的细胞和个我的心灵世界，刻下深深的烙印。它的本质性体现便是私妄昧，万恶之源的利己主义是其核心，个人中心主义以至人类中心主义，都是它的扩大化的表现，从而产生假丑恶。当前，反腐败是世界性的浪潮，是人类共同的呼声，便是它的集中显现。由此而必然地导致疾病、失败和灾祸，于是苦海无边，演出了一幕幕人间的历史悲剧。

老子修真大道，呼唤人类高度理性自觉地进行一场持久而艰难的、全面而深入自我革命，转化私妄昧为公正明，转换疾病、失败、灾祸为健康、成功、幸福，转变假丑恶为真善美，从异化于自然，背叛于自然，而道法于自然，复归于自然，大顺于自然，臻入天人合一的大道境界。这是修真的根本规律和唯一途径。唯有“修之于身，其德乃真”，使自我成为革命性+科学性+哲学性三位一体的真正的人，而且“修之于家”，“修之于天下”，（五十四章）进而实现人生的升华，从真人而圣人——平民化的具有大道理想道德人格的圣人，是为人生的终极关怀，是为人生真实价值的圆满完成，是为人生真善美大道境界的和谐显现！

孔子说：“朝闻道，夕死可矣！”可见闻道之难。但是，大道难闻今已闻。古人说：“修道者如牛毛，得道者似麟角。”可见，修真证道之难。

根本性的险阻，还由于自身先天素质的局限和后天主客观条件的制约。

为此，修真的实质是反世俗、反异化，这既是起点，又伴随着全过程。

为此，修真的内涵是全方位的，从心灵、思维、情感、性格、生活习惯，尤其是人生的立场（定位）与人生观、世界观、宇宙观的转变是根本性的转变。

为此，修真的方法是立体化的，人生处世待人、日常生活的一切方面，无一不是修真的课题。

因此，欲修真大成，却是难上难。最大的难度，乃在于认识自己，解剖自己，批判自己，否定自己，从而升华自己。这是周而复始、逐步递进的自我革

命——修真历程。非大志大慈、大勇大智者，曷足以语此！是以老子深叹“吾言甚易知，甚易行也，而天下莫之能知，莫之能行也”，（七十章）其根因正在于此啊！

有志修炼大道者，须深怀时代的忧患意识，以道化天下为自我终身的历史使命，坚持走“为学日益，为道日损”（四十八章）之路，而得以直在老子心灵境界中驰骋，从而实现天人合一、物我一体、与道合真，亦何难之有哉！是谓“圣人犹难之，故终无难矣”！（六十三章）

是以老子说：“古之所以贵此道者，何也？不谓：求以得，有罪以免欤？故为天下贵。”（六十二章）

正是：

一本传世，道德化无极；

万流归宗，溪河奔大海！

我的这些探索，是以历史文化为其深厚土壤，踏在许多巨人的肩膀往上攀登的。多年来，深蒙张震寰老师的肯定与支持，深受张岱年、张岂之、王家祐、董光璧、黄麟维等老师的帮助与激励，尤其得力于1990年以来修炼老子修真大道的所有同志和学员们的验证与启示。借此，谨表示衷心的感谢。

我深切体会到它是：

玄之又玄，众妙之门；

实之又实，人生之路。

黄友敬于榕

1998年3月

[1] 司马迁《史记·老子列传》。

[2] 《黄帝内经·素问·上古天真论》。

[3] 《黄帝内经·素问·六微旨大论篇》。

[4] 《庄子·让王篇》。

[5] 《庄子·天下篇》。

[6] 《庄子·秋水篇》。

老子正传

老子，是世人对他的尊称，乃老先生的意思。^[1]姓李名耳，字伯阳，陈国苦县（今河南省鹿邑县）厉乡曲仁里人，^[2]生于春秋末期周简王五年，即公元前 581 年二月十五日。^[3]父亲李乾，字元果，任周朝上御史大夫。^[4]母亲益寿氏女，名婴敷。^[5]

老子曾任周朝守藏室史，又称柱下史，负责保管周王朝自伏羲、黄帝以来历代文物典籍。^[6]所以，学问广博精深，凡天文、地理、历史、文教礼治、风土民情、政治经济制度、生产技术、征伐刑狱等等无所不通。^[7]他是孔子和关尹喜的老师。^[8]

受甘悼公政治迫害 被流放于鲁国

公元前 535 年，周景王十年，鲁昭公七年，老子四十七岁时，受到甘悼公的政治迫害，被流放于鲁国。^[9]

周景王十五年，鲁昭公十二年，老子五十二岁时，甘成公将他召回复任原职。^[10]

少年孔子跟随助葬学礼

孔子十五岁有志于学，尚演习俎豆的祭礼。老子到鲁国，孔子是年已经十七岁，遂虚心向老子问礼。^[11]

曾跟从老子举行葬礼于巷党，中途突然出现日食，时值公元前 535 年四月初五日寅时。^[12]

老子说：“丘！停止柩车于道路右边，停止哭泣，以静听变化，待太阳

恢复了光明，然后再行走。这是礼啊！”

葬礼回来，孔子请教说：“灵柩是不可以返回的呀！遇到日食，不知道它结束的迟早，那就倒不如继续行走啊！”

老子说：“诸侯朝见天子，看见太阳而行路，到了日落前就歇宿。灵柩出葬，不清早出行，不傍晚停宿。遇见星星而行路的，唯有罪人和为父母奔丧的人呀！日食了，怎么知道它不会遇见星星呢？况且君子行礼，不能让他人的亲属濒临危难啊！”^[13]

三年丧礼与兵革征战

年少孔子 44 岁的子夏问：“三年的丧礼，终止了哀哭，兵革征战的事不必回避，合于礼吗？原来有主司吗？”

孔子说：“夏后氏三年丧礼，既然已经殓殓，而后辞职守灵。殷代的人，既然已经入葬，而后辞职守灵。《记》说：‘君子不可剥夺他人的亲情，也不可剥夺自己的亲情啊！’说的是这个吗？”

子夏又问：“兵革征战的事，不必回避，不是吗？”

孔子说：“我听老子说：‘从前鲁国公伯禽是在特定情况下，有意这么做的呀！’如今以三年守丧期间，服从于他的私利，而从事战争，我不知道啊！”^[14]

接待宾客的礼仪

子夏再次请问于孔子，说：“宾客来到，没有寝宿的场所。老师说：‘住宿于我的馆舍。’宾客死，没有殓殓之处啊！老师说：‘于我的殓殓之处。’子夏敢问合乎礼吗？是仁者的心吗？”

孔子说：“我听老子说：‘馆舍安置客人，使他好似自己的家。’难道还有视为自己的家，而不得殓殓的吗？那仁者制约于礼呀！因此，礼不可不审察啊！礼，不同不异，不增不损，称量它的义理，以为它的适宜。因此说：我战而尅敌，我祭而受福，因为得到它的道理啊！”^[15]

小孩夭折的葬礼

年少孔子 46 岁的曾参问：“八到十一岁的小孩夭折，在菜园中挖个圆坑，周围用砖砌上，便抬运而行，这是因为路途近的缘故。如今墓地很远，它的葬礼，要怎么办呢？”

孔子说：“我听老子说：往日史佚的儿子夭折而死，墓地很远，召公对他说：‘怎么不用棺殓埋于宫中？’史佚说：‘我敢这么办吗？’召公去问周公。周公说：‘难道不可以吗？’史佚于是照办了。夭折了，在家里殓衣入棺，再出葬的事，是从史佚开始的。”^[16]

按：少年孔子适逢老子被流放于鲁国，于是虚心问礼，且谨记不忘，而传授予子夏等诸弟子，于此可见一斑。

此时的老子俨然是一个礼学大家，尊礼守礼而不越雷池一步。随着日月代迁，周文衰蔽，到了礼崩乐坏时际，老子遂奋起批判封建社会的霸道，号召人类向大道复归；然而，他并未完全否定礼的作用，如指出：“善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不绝。”（《老子》五十四章，以下仅标明章次）可见对于子孙孝敬纪念祖先的祭祀之礼，仍应遵从，即使是不得已而用兵，也应“杀人之众，以悲哀莅之；战胜以丧礼处之”。（三十一章）于斯可以窥见老子悲天悯人的慈爱胸怀。

孔子前往周朝国都 恭敬地问礼于老子

公元前 522 年，周景王二十三年，鲁昭公二十年，老子六十岁，孔子时年三十岁，对南宫敬叔说：“我听说老子博古通今，通晓礼乐的原始，明白道德的归趋，是我的老师啊！于今，将要前往谒见啊！”

敬叔回答说：“恭谨受命。”便进言于鲁国君。国君给予孔子车一乘、马二匹、僮仆一人，敬叔随从前往周朝。

孔子到了周朝国都洛阳，恭敬地向老子问礼。^[17]

老子以忠言赠送孔子

老子说：“你所说的，他的人与骨骼都已经腐朽了，唯独他的言论存在罢了。况且君子得到良时，就驾着马车奔驰；得不到良时，那就往深山野林蓬草中去。我听说：‘善于经商的人，深藏货物，好似空虚。君子盛大的德性，容貌好似愚钝。’去掉你的骄气和众多的欲望、形态气色和淫侈的心志，这些都是没有益处于你的生命的。我所能劝告你的，就是这些罢了。”^[18]

孔子辞别时，老子送他说：“我听说富贵的人，送人以财物；仁德的人，送人以忠言。我不能富贵，窃居仁者的称号，送你以忠言。聪明深察而近于死亡的，好议论他人啊！博辩广大而危害自身的，揭发他人的过恶啊！为人儿子的，不要有私欲；为人臣子的，不要有私欲。”

孔子自周朝返回鲁国，弟子稍有增加啊！^[19]

孔子盛赞老子犹龙

孔子回去，对弟子说：“鸟，我知道它会飞翔；鱼，我知道它会游泳；兽，我知道它会奔走。奔走的，可以用罗网捕捉；游泳的，可以用钓线钩取；飞翔的，可以用箭矢射获。至于龙啊！我不能知道它乘风云而上腾于天。我今日见到了老子，他好像龙啊！”^[20]

老子因王子朝之乱 被免官回到故乡居住

公元前 516 年，老子六十六岁，周王朝内乱，王子朝内战中失败被放逐。他和召氏族人、毛伯得等奉周朝典籍逃奔楚国。

因此，老子被免去官职，回到陈国故乡居住。^[21]

孔子艰难跋涉未闻道 遂虔诚地向老子请教

公元前 501 年，周敬王十九年，鲁定公九年，老子八十一岁时，居住在沛地（今江苏省沛县）。孔子已经五十一岁，还没有闻道，于是向南前往沛地，虔诚向老子问道。

老子说：“先生来了啊！我听说，你是北方的贤人啊！你也得道了啊！”

孔子说：“还没有得道啊！”

老子问：“你怎样求它呢？”

孔子说：“我求它于度数，五年而没有得道啊！”

老子问：“你怎样求它呢？”

孔子说：“我求它于阴阳，十二年而没有得道。”

老子说：“是啊！假使道而可以献赠，那就人人无不献赠它于国君；假使道而可以进奉，那就人人无不进奉它于亲属；假使道而可以告诉人，那就人人无不告诉他的兄弟；假使道而可以给予人，那就人人无不给予他的子孙。所以不可能没有其它的原因啊！因为心中无主，而不能留住；向外没有匹配，而不能实行。从心中出来的，不能接受于外，所以圣人不出；从外进入的，心中没有主君，所以圣人不隐蔽。

名是天下公用的器具啊！不可以多取。仁义是先王的旅舍啊！只可以住宿一个晚上，而不可以长久居处，昭彰了，便多受责难。

古代的至人，假道于仁，寄宿于义，来游逍遥的境界，饮食于苟且简陋的田地，立身于不必施予的园圃。逍遥自在，无为啊！苟且简陋，容易供养啊！不施予，没有耗费啊！古人叫它是‘采真之游’。

以财富为目标的，不会让人享受利禄；以显赫为目标的，不能让人获得名位；亲爱权柄的，不能给人以权柄。操持它，便会战慄；舍弃它，便会悲哀；从而内心丝毫没有可资借鉴的，用来窥见他所汲汲不休的，这是受到天然刑戮人啊！

怨、恩，取、与，谏、教，生、杀，这八种呀！是校正的器具啊！唯有遵循天运大变，而没有任何滞塞的人，是为能够使用它。因此说：自正的人，正人啊！他的心不以为然的人，天门不会打开啊！”^[22]

孔子再次盛赞老子是龙

孔子问道归来之后，三天不说话。

弟子问：“先生见了老子，也将什么来规劝他呢？”

孔子说：“我如今于是啊！见到了龙。龙，合而成为一体，散而成为文采，驾乘云气而翱翔，取养于阴阳。我口张开而不能合拢，我又从哪里来规劝老子呢？”^[23]

子贡很不服气便赶去谒见 老子揭示三皇五帝的不道

这时，子贡刚二十岁，年轻气盛，对孔子犹龙的赞颂，很不服气，就说：“那么，人固然有安静居处，而像龙一样显现，渊深沉默，而雷声隆隆，发动起来像天地一般吗？赐也可以去观看吗？”于是子贡就以孔子的名义赶去谒见老子。

老子正踞坐堂上而应答他，轻声地说：“我年岁已老迈了！你将要怎样规劝我呢？”

子贡说：“那三皇、五帝的治理天下不同，它关系名声却一样的啊！然而，先生独自认为不是圣人，为什么呢？”

老子说：“小子，走近前些！你怎么说不同呢？”

子贡答：“尧传授给舜，舜传授给禹，禹用力而汤用兵，文王顺从纣王，而不敢逆反，武王逆反纣王，而不肯顺从，因此说不同。”

老子说：“小子，上来一些！我对你说三皇、五帝的治理天下：黄帝的治理天下，使民心淳一，人民有的死了亲人而不哭，而民众不非议啊！尧的治理天下，使民心亲爱，人民有的因为亲人而有等级差别，而民众不非议啊！舜的治理天下，使民心竞争，人民有的怀孕十月而生子，孩子生五月而能够说话，还未至于孩童而开始认人，那人们就开始有夭折的啊！禹的治理天下，使民心多变，人民有的机心，而以用兵为顺事，杀盗贼不是杀人，自以为是天下的本根。因此，天下大为惊骇。它的发作，开始有伦序，如今啊！结束了。你怎么说的呢？

我告诉你，三皇、五帝的治理天下，名叫治理它，然而，祸乱却没有比