

• 根據北京電視臺「中華文明大講堂」講座內容整理 •

老子十八講

【知名作家】

王蒙 著

我深深體會到，把一些抽象的哲學道理
講明白，講親切，講得易於接受，
遠遠比把它們講高深
要有趣得多，也困難得多。

 三民書局

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

桃李芬芳 十八载

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

王 莹 著

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

1



· 根據北京電視臺「中華文明大講堂」講座內容整理

老子十八講

【知名作家】

王蒙 著

我深深體會到，把一些抽象的哲學道理
講明白，講親切，講得易於接受，
遠遠比把它們講高深
要有趣得多，也困難得多。



三民書局

國家圖書館出版品預行編目資料

老子十八講 / 王蒙著. — 初版一刷. — 臺北市：三民，2010

面；公分

ISBN 978-957-14-5293-7 (平裝)

1. 老子 2. 研究考訂

121.317

98021909

◎ 老子十八講

著 作 人 王 蒙
責 任 編 輯 蔡忠穎
美 術 設 計 黃顯喬

發 行 人 劉振強
發 行 所 三民書局股份有限公司
地址 臺北市復興北路386號
電話 (02)25006600
郵撥帳號 0009998-5

門 市 部 (復北店) 臺北市復興北路386號
(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2010年1月

編 號 S 12127C

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權，不准侵害

ISBN 978-957-14-5293-7 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

本繁體字版由生活・讀書・新知三聯書店授權

《老子十八講》臺灣版序

我從小喜歡讀《老子》，一是由於它的道理深；二是用語新奇，裡面時而令人一怔，時而令人一讚三歎；三是不知為什麼，遇到我情緒過於激動的時候，讀讀《老子》感覺會好一些。

我想，老子當年著述《道德經》的時候，不是為了積累學問，而是為了談論生活——人情——世故——社會——政治。我一直想做一件事：把老子請回到生活與現實、社會與政治當中來，看看他對我輩今人有什麼啟發、幫助。

北京電視臺要我去講《老子》，我努力用最生活最自然的語言，用即興而談的方式去給大眾說說老子高明奇妙的思路。輯錄下來，成為此書。我發現，把深的道理講通講俗，比把一般的道理講成學問、講深奧要困難得多也有趣得多。

我說過，我在做的是以我七十餘年的人生經驗，包括文學的、政治的、社會的經驗，包括順遂的與晦氣的經驗，為老子的「陳述」出庭作證：我是人證，我也提供事證，有時候也有反證，我並不無條件地認同老子的一切論述。讀者呢，是法官。我在「《道德經》法庭」上宣誓：我所講的一切都是真實的！

那就更有意思了。讓老子活起來，讓老子來到我們中間，來到海峽兩岸。讓我們聰明起來，讓歷史也活起來，讓祖宗的本事與現代世界接軌。讓我們的大腦懂得「玄而又玄，眾妙之門」的智慧。

王 蒙

《老子十八講》說明

二〇〇八年夏，我完成了《老子的幫助》一書的寫作。二〇〇九年一月，此書出版，並受到讀者與一些師長、友人的厚愛。

二〇〇九年三月上旬至七月初，我在 BTV 中華文明大講堂開講「老子的幫助」，雖與書名相同，但適應口語與聽眾的特點，我其實是重新思考，重新結構，自成體系了一部新的書稿。為此，我特別感謝北京電視臺劉愛勤臺長、BTV 衛視陳大立與楊東主任與于瀛編導，沒有他們的多方鼓勵與創造條件，我不可能講出這個系列來。我深深體會到，把一些抽象的哲學道理講明白，講親切，講得易於接受，遠遠比把它們講高深要有趣也困難得多。

原安排十二講，後應受眾與 BTV 的要求，擴充為十八講。後六講中，有一些引文和講解與前十二講有重疊，經過刪節，留下的是角度不同、說法不同的部分。

BTV 播放的是經過該臺編輯的內容。筆者後來按原始稿全文整理增刪，成為現書稿，並定名為《老子十八講》。

在 BTV 講課時，有主持人姜華女士的協助與點撥呼應。整理書稿時，則是按筆者與 BTV 的協議，以我的講演記錄稿來做書的。謹感謝 BTV 的推動與大力協助，並感謝姜華女士在成就此書方面做出的卓越貢獻。

王 蒙

老子十八講

目次

《老子十八講》臺灣版序

《老子十八講》說明

第一講：你為什麼需要一個大道 1

道的概念高於一切——我們需要一個參照——道是世界與人生的主心骨——尋道可以增智慧——老子的眼光與眾不同——你能看幾步棋——誰也做不到從勝利走向勝利——道是哲學，也包含著信仰——怎麼樣去總結一下道呢——不爭與共享——把你的時間精力投放在什麼地方——回到嬰兒狀態去——又精微，又模糊——解讀概念與改革開放——尋道是不是宗教信仰——尋找大道的過程乃是一個命名的過程

第二講：道法自然 21

人要像地一樣地有所承擔——天地的道化或道德化——經驗達不到的地方智慧卻達到了——自然就是自然而然——相信自然而然就是人民的共識——為什麼說車到山前必有路——理想的政治是自然而然地做事的——為什麼說知道了美反倒醜惡起來了——老子的天地不仁說太刺激了——道像雨露一樣——老子捅破了你的窗戶紙——微笑是有定價的嗎——夫妻間需要不需要每天說「我愛你」——要自然

而然，不要刻意作秀——不能操之過急——從道法自然的角度看計畫經濟與市場經濟

第三講：無為是關鍵 41

為，還是不為——越是不那樣做，越是能夠達到目的——善於幹什麼，就用不著刻意去幹什麼——美麗的無為令人陶醉——應做的事各式各樣，不可以做的事應有共識——怎麼樣分辨好人和壞人——精兵簡政——不要想那些永遠做不到的事——對於謙虛的哲學表述——上善若水——感悟水，喜歡水——虛與靜

第四講：有、無，一、二、三 59

當然是無中生有——無才有用——老子的哲學是對於生活的發現——無的優越性——無是想像浪漫的前提——哲學的魅力在於發現生活——中華文化對於一的追求與崇拜——道生一兼論解讀《老子》的可能性——道的根本在於從無到有又從有到無——道本身包含了自己的對立面——一分為三——超越簡單的兩分法——在一二三的討論中看中西文化觀念的差別——崇拜一也警惕一

第五講：寵辱無驚 81

朝為座上客，夕為階下囚——得寵這個話並不好聽——范進中舉與小公務員之死——《紅樓夢》中的得寵與失寵——誰能做到寵辱無驚——貴大患若身——這是不是老子的荒謬——消化痛苦，提高人格——以尊嚴和信心對待寵辱——謙卑與鈍感——多幾個世界——對於寵辱都要有準備——寵辱無驚與物極必反——寵與辱的兩面性——寵辱的不可預見性——零心態與從零做起——論萬世、高境界

第六講：知白守黑 103

黑格爾盛讚知白守黑——保持溫和——紳士的風度——攝像鏡頭的

啟示——老子為什麼提倡低調——知與守並不統一——知白守黑的
延伸——韜光養晦——磨難是必要的——難得糊塗與愚不可及——
大智若愚——大雅若俗——和光同塵

第七講：治大國若烹小鮮 123

中山服與西服並不截然對立——老子的立言無與倫比——他要力挽
狂瀾——誰能舉重若輕——似曾相識燕歸來——小事有時候要當大
事來做——下知有之最好——大道烏托邦——治國的化境——烹小
鮮論——烹小鮮的美感——連鬼神都不鬧騰了——老子對不良政治
的抨擊——民本思想的萌芽——老子的三寶

第八講：老子會怎樣用兵 147

老子其人——老子的神奇兵法——老子是不是陰謀家——弱也可能
勝強——利用對手的弱點——王熙鳳是怎樣滅尤二姐的——欲取先
予——相反相成——老子的反戰思想——毛澤東的軍事思想——哀
兵必勝——弱者的智慧——要不要秘密武器——以正治國以奇用兵
——善戰者不怒——從軍事說到用人——驕兵必敗

第九講：老子的養生理論 169

中華文化中的養生問題——生命與大道合一——達·芬奇論生與死
——蘇東坡話生死與壽命——三個十有三——日月之精華——循大
道而養生——生命的自我調整——日本人注意人事與季節的配合
——貪欲、有為與寵辱催人滅亡——過度的營養、醫療與鍛煉修為
——養生的訣竅在於不養生——無死地最重要——以恬淡養生

第十講：老子為什麼求愚非智 189

為什麼老子喜歡愚——不出戶，知天下——人常常會在常識上犯錯誤
——要本土化而不能過分遠洋化——不應該是無知的本土化而是學

貫中西又立足本土——牛頓挖兩個貓洞——智者的放棄——學然後知不足——以畜治天下——抵禦有害信息——傳統文化中的非智基因——你把智用到了什麼地方

第十一講：小國寡民的烏托邦 207

老子的非大國主義——效率與標準化的悖論——老子的非發展觀——複雜能不能變成簡單——緊縮人際關係——當代的全球化思潮——什麼樣的發展才算得上科學——人類能不能返璞歸真——欲望的滿足與控制——遙控器是不是災難——饒了吧，音樂——簡樸永遠是美德——學會掂量，學會捨棄——一個有名的故事——發展與幸福——向後看——對於樸素的嚮往與懷念——阿 Q 的經驗與教訓——答現場提問

第十二講：老子智慧的快樂與煩惱 231

老子的智慧無可爭議——通向終極的悟性——通過思辨與感悟走近終極——你能理解九方皋嗎——大道的至上感與優越感——文學語言的道性——老子有多牛——智慧令人快樂——老子不可摧毀——好箭也可保存欣賞——智慧也是一種美——老子的苦惱與牢騷——智慧的痛苦——國產最佳寓言：不爭論——智商太高了太麻煩——智慧的遭遇與命運——老子也俗了一把——智慧之路是坎坷的——老子是怎樣被中華民族所接受的——精神上的巔峰體驗——讓老子來吧——答現場提問

第十三講：得與失、成私與無私 259

關於私利——不有、不恃、不宰——道性非私——把私擺在哪裡——對於私的實事求是的討論——爭取私利的代價及其他——大處不算小處算是人類通病——過分自私只能適得其反——拉弓的啟示——奉天下才是大道——不要太膨脹——知足與知止——你不可能得到所有的「點兒」——物壯則老——付出必須超前，收益往往滯後——牙與花生的人生況味

第十四講：得道者的風度 279

風度與舉止——深不可識——勉為其難的形容——解凍說的濫觴——溫溫恭人——孔、老的風度說比較——〈森吉德瑪〉與〈蘭花花〉——動靜與濁清——風格是可以自我調節的——站著腳站不穩——起碼不要惹人討厭——風度表現了人的生活質量——提倡淡泊——老子有時會說反話——至柔為上——風度與軟實力

第十五講：逆向切入的處世方法 299

為什麼老子喜歡反著說話——大成就必然帶著遺憾——為什麼大直若屈大盈若沖——巧要靠拙功夫積累——曲則全，枉則直——悖論的分析——一生真偽有誰知——不能急於求成一條筋——論臭皮匠與諸葛亮關係的多種可能性——為什麼A常常不像A——大仁若偽，大智若妖——大方無隅還是外圓內方——晚成還是免成

第十六講：大國之道 319

大國怎樣才能長治久安——大國與小國——越大越謙虛——高潮化與正常化——關於速度——誰能做到報怨以德——腳踏實地——治國不能忽悠——小謊易破與大謊難纏論——老子的非戰思想——不能無理想，也不能太理想主義——堅持和平發展——為道日損，損之又損——以百姓之心為心——防微杜漸，避免被動——堅持到底

第十七講：虛靜、復命、知常 339

讓我們一起體悟道的特徵——道的名稱與美好特質——虛靜是道的一個側面——觀復的意義——萬物萬象都要歸根——歸根實大不易也——歸根的踏實感——歸了根就靜了，復了命了——從知常一步步上臺階——虛與靜的含義——有什麼也不能有病有毒——靜才能進入最好的狀態——能嬰兒乎——嬰兒論與弗洛伊德——和才是常——懷念嬰兒時期——但願童心未泯——刪繁就簡——為什麼不斷出現原教旨主義

第十八講：老子仍然活著 359

談論《老子》，其樂何如——《老子》的文學性——經典文體與彈性論述——中華經典的特點之一：易於背誦，難以解說——是同義反復嗎——詩體的《道德經》——老子有利於人們自我安慰——老子教給我們說話——哀兵必勝的煽情性——詞句也是不能任意置換的——再談儒道互補

附錄：《老子》全文 373

編按：本書內文多有中國方言或慣用語，在首次出現時，均以縮小字體夾注簡要說明，以利讀者閱讀。

第一講：

你為什麼需要一個大道

道的概念高於一切

老子非常重要，他是中華民族智慧的一個高峰。他的《道德經》在世界上有上千種譯本，是全部中華典籍中翻譯得最多的。可他在兩千多年前用的語言咱們不熟悉，現在看起來也比較繞，有時候一上來就把人繞糊塗了。我要做的就是努力與老子起一個互證的作用：就是讓我們互相證明一下，用我們今人的經歷、經驗、思想、知識、觀念來證明一下老子的哪些觀點是對人特別有幫助的；哪些是僅供參考的；還有哪些是需要有所調整的。同時我們也用老子的學說來分析、對比一下我們自己的那些經驗、經歷，看我們自己的那些想法，有哪些是值得通過對老子的閱讀與驗證，爭取一個進一步的更高

的認識的。

頭一個問題我想跟大家討論的就是，人為什麼需要一個特別大的概念，像「道」這樣的概念？你也許會問：究竟什麼是道，到底什麼是道？我告訴你，道就是「到底」，也就是究竟！你想過問一下究竟了，那麼就是過問道了。你的問題也就回答了你的提問。妙就妙在這裡。老子這個道就是來動員我們的智慧和思維，讓我們進入「究竟」與「到底」，即進入終極關懷、終極期待、終極追尋的。而各種有關終極的說法，可能是哲學，可能是科學，可能是數學，更可能是神學（即宗教學）。

老子呢，正是以中華文化特有的想像、感悟、思辨的方式進行自己的終極探尋的。

我們尋找到這樣一個理念，這個理念它高於一切、它涵蓋一切、它包括一切，有了這個理念你就好像有了一座大山做依靠一樣。比如說我們會有一種對世界的敬畏的感覺：仰望星空、遠眺大海、極目高山雪峰，我們就產生了對世界敬畏的感覺，這些敬畏的東西把它綜合到一塊兒，加到一塊兒，世界萬物統統都包容進去，而且在這裡邊找到它的本質，找到它的規律，老子說這個就是「道」。道是一個終極的概念，是一個本源，就好像數學概念裡邊的無限大，到了無限大這裡，你就到了頭啦，你無法再往大裡找了。而且它還是本質。這個東西既是思辨出來的、分析出來的，又是感悟出來的，因為你沒辦法說我拿了一個大道給大夥看，說這就是道，我找不到。但是道無所不在，什麼都有。因為老子解釋說：這個道啊就是終極，比如說我們問「道究竟是什麼」這個話，就等於問道是道嗎？因為道的意思就是世界的終極，什麼都在裡頭了。

我們需要一個參照

這是一個終極的關懷。它不是通過尋找一個神仙、一個特異功能秉有者而實現的，它是從理念上實現，從理念推導出來的。我們看到的東西都是有限的，但是我們相信在有限之外還有無限，這很簡單。其實這個是最容易說明白的，說時間是無限的嗎？當然是無限的，因為你要說時間是有限的、說時間是二百億年以前開始的，那這二百億年以前的前邊又算什麼呢？說那是負 n 個年頭？那麼負一負二又負無限了，你還是無限。空間也是無限的，如果說空間是幾萬億或者叫光年了，它特別大，它難道是一個鐵框？這個鐵框外頭又是什麼呢？所以老子是順著哲學思辨的頭腦，尋找到了這樣一個無窮的根本，根本的無窮來。

尋找這個根本的目的是什麼呢？第一個作用就是使我們獲得非常巨大的一個參照。人們辦任何事都有一個東西來參照，就拿物理學「運動」來說，運動沒運動要拿地球來參照，說我手在運動，要拿我手的本身做參照呢，我就沒運動，我手原來在哪裡就是哪裡。大概念是一個最重要的參照與依據。一般的人容易拿自己做參照，要拿自己做參照，他就很容易不滿足、很容易生氣，他就很容易看不清、看不明白這個事。但是如拿「道」做參照，情況就會有非常大的不同，就容易把一些事看得開、看得透、解得開。解得開在這兒應該念解（ㄊㄞˋ）得開。

老子說：道，「強為之名曰大」。這個道是很難敘述的，我很勉強地說：它第一個特點是無所不包，它是「大」。「大曰逝」，它又是不斷變化的。「逝曰遠」，它是變化的，它是無窮無盡的，可以永遠地變化下去。「遠曰反」，就是它在變化當中又不時地回歸自身，回到此前變化達到的

狀態的對立面。像這樣的一些性質的描述，你聽著是有一點玄，有一點忽悠，但是你要自己細想一想，這個世界有沒有這樣一面。世界難道就是咱們這一百多斤嗎？就是我眼前這點花草雜物嗎？就是咱們在座的朋友嗎？世界大得不得了，今年有世界，一萬年以後還有世界，一億年以後還有世界。有世界就有世界的總和與世界變化的規律，它就是道，有世界就有萬象萬物各不相同，卻同處於世界上，有同一的規律與本質，這就是道。同樣，世界的變化：有無、死生、興衰、成敗、盈虧、虛實、強弱，這樣的變化之規律、變化之動力、變化之驅動程序也就是道。所以說，「道」這個玩意兒雖然說起來很玄，它確實是存在的。

道是世界與人生的主心骨

有了這樣一個參照以後，第二個感覺就是說，我們還有了主心骨。想想看，一個人，俗話說一百多斤，五尺高，壽命一般叫做不滿百，膂力、智力、視聽等感覺能力都有限。這不是很悲哀嗎？然而，世界上還有一個主心骨叫做「道」的在，它是永生的，沒了地球，沒了太陽系、沒有了我們所在的銀河系，它還在，它還能生出另一個地球、太陽系、銀河系來。人生無常而道是常道。壯哉道也。

第三個感覺是，有了對於道的體悟，一切都有了定力，都有了定見，都不慌不忙了。一切都是規律的，是有法則的，一切都在轉化，一切都有希望，也都不必奢望。又是有希望的又是不能奢望的，也不能著急也不能慌亂。這讓我們對待世界就有一種鎮定，有一種定力。

外國人有一些很有趣的說法：碰到麻煩了，比如說金融危機，英語裡有一個詞叫“face music”，就是說我們得面對音樂，得拿一切麻煩、一