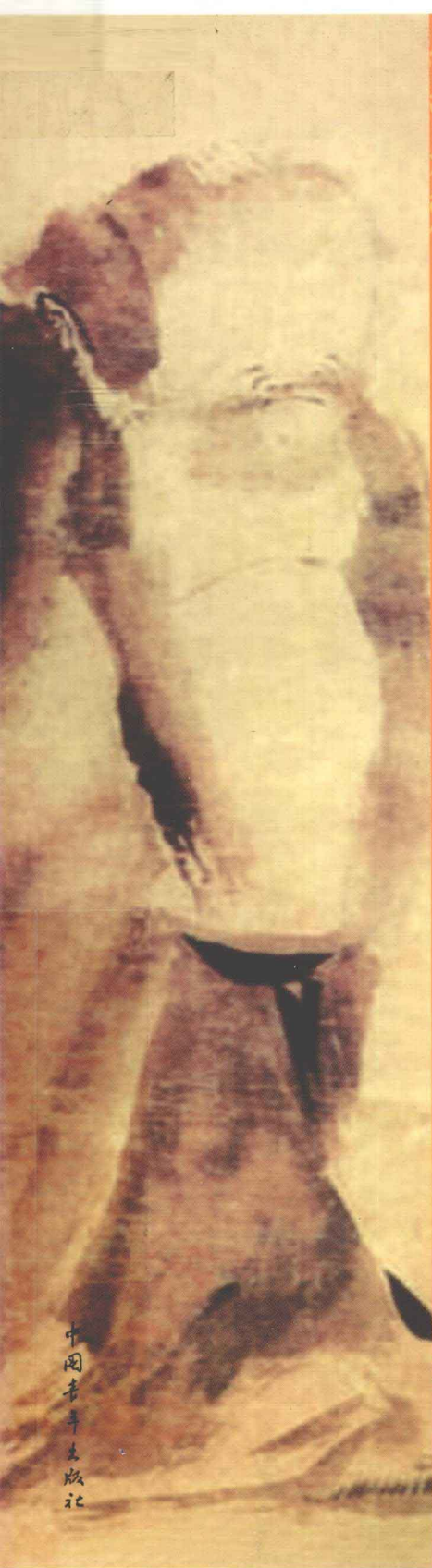


跟老子学生存

高路 著

世界以自然为根本 得道以简约为根本 人生以生命为根本
生活以真实为根本 道德以公正为根本 处世以柔顺为根本
做人以退让为根本 治理以无为为根本 谋术以出奇为根本



B223. 1/18

2010

高路 著

跟老子 学生存



中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

跟老子学生存/高路著. —北京:中国青年出版社, 2010.6
(学生图书馆)

ISBN 978-7-5006-9314-7

I. ①跟… II. ①高… III. ①道家 ②老子-青少年读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080190号

写作顾问: 李 李

作 者: 高 路

责任编辑: 王钦仁

装帧设计: 正美书籍装帧设计部

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64010053 门市部电话: (010) 84039659

河北三河君旺印装厂印刷 新华书店经销

*

700×1000 1/16 19印张 2插页 242千字

2010年6月北京第1版 2010年6月河北第1次印刷

印数: 1-6000册 定价: 29.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010)84047104

前言

《老子》又叫《道德经》。这里的道德不是一个词，而是独立的两个词组成的词组。道的本意是没有岔路的光明大道；德通得，得的本意是走路捡着了好东西，德就是在这个意义上使用的，表示收获。通俗地说，道就是根本道理，德是对这个根本道理的认识和运用。

《老子》一书只有5000字余，但博大精深，可以从多个角度解读。本书选择生存哲学角度，从世界、得道、人生、生活、道德、处世、做人、治理、谋术等9个方面解读《老子》，以期提取出能够给我们的生存带来实际帮助的道理。为增强可读性，本书采用以故事导入思想理论的体例。道家各派中，庄子的思想与老子最近，故有“老庄”一说。庄子继承了老子关于“道”、自然的学说，发挥了其中有关变化的观点，特别是用寓言形式阐述哲理，对《老子》思想的传播贡献极大，这也是我们在导读中大量采用《庄子》寓言的缘故。

如果用一个字来概括《老子》思想，这个字可以是“无”。无不是没有，而是纯粹的有。所谓纯粹的有，就是去除了人为的自然。自从人类形成以来，自然便被渐渐打上了人的、社会的印记，终于演变为人化了的自然。去除了人加在自然上面的东西，没有了人化，回到最初的存在，就是“无”，也就是纯自然。所以“无”与自然是一回事。“无”构成了《老子》思想的基调，反映在生存上，就是对自然生命和天性的高扬，对社会礼俗的蔑视，对保持生命所必需的柔顺和退让态度的提倡。

如果用两个字来概括《老子》思想，这两个字可以是“无为”。无为不是什么都不做，而是只做不打扰别人的事。无为表达了对自身、他人、自然的最大敬畏，贯彻的是生活的减法和道德自由。

如果用三个字来概括，可以是“不自我”。不自我就是与周围的人和事打成一片，绝不有意或无意地突出自己、伤害别人。

如果用四个字来概括，可以是“返璞归真”。这既是人生的起点和归宿，也是生命的内涵。成功、金钱和权势，世人所追逐的一切，统统都是魅惑，人最终还是要回到平常而真实的生活中，因为这里才是幸福和安康的源泉。

总之，《老子》教给我们的是在现实社会中如何保持最自然、最平安、最恬静、最自在、最踏实、最和谐、最自尊的生存状态。

中国当代哲学家冯友兰曾把人生区分为四大层级，即动物的生存本能境界、社会功利竞争境界、圣贤境界、天地境界。《老子》突出生命，将生存置于功利、道德之上，可以说是以第一境界来对抗第二、第三境界。但生存却不是单纯的动物本能，其中蕴涵着“道”，而“道”则是天地之根，也就是世界上最根本的道理。所以在老子那里，最低境界与最高境界是混同为一的，生存是一种“道”。

这种“道”有哪些内容？这就是本书要回答的问题。

001 前言

001 一、世界以自然为根本

002 (一) 什么是道

002 1. 原初存在

005 2. 去人为

010 3. 虚无

013 (二) “道”生万物

013 1. 无生有

020 2. 道是万物的基础

031 二、得道以简约为根本

032 (一) 得道是一种生活方式

032 1. 向自然学习

037 2. 得道的人

041 (二) 得道是生活的减法

041 1. 去欲望

050 2. 去智慧

061 三、人生以生命为根本

062 (一) 生命与世俗

062 1. 生命第一

071 2. 生命的基调



079 (二) 生命与自然

079 1. 平常心

087 2. 去自我

099 四、生活以真实为根本 -----

100 (一) 婴儿的启示

100 1. 什么是真

104 2. 真者无敌

109 3. 真者无失

114 (二) 返璞归真

114 1. 超越对立

118 2. 去机巧

122 3. 去雕饰

129 五、道德以公正为根本 -----

130 (一) 道德的本质

130 1. 道德关系

139 2. 道德精神

148 (二) 道德三宝

148 1. 慈

153 2. 俭

158 3. 谦

165	六、处世以柔顺为根本	-----
166	(一) 柔	
166	1. 生命的特征	
170	2. 柔克刚	
174	3. 柔的表现	
183	(二) 顺	
183	1. 什么是顺	
186	2. 顺的表现	
197	七、做人以退让为根本	-----
198	(一) 退	
198	1. 知足	
206	2. 低调	
214	(二) 让	
214	1. 大度	
223	2. 宽厚	
233	八、治理以无为为根本	-----
234	(一) 无为的内容	
234	1. 什么是无为	
238	2. 为什么要无为	
243	3. 无为的原则	



- 256 (二) 无为的实施
- 256 1. 虚其心，实其腹
- 260 2. 损有余而补不足

267 九、谋术以出奇为根本

- 268 (一) 谋术的原则
- 268 1. 秘而不宣
- 272 2. 后发制人
- 276 (二) 谋术的运用
- 276 1. 物极必反
- 280 2. 不争为争
- 285 3. 露头就打
- 289 4. 借刀杀人

跟

老子

学生存

——世界以自然为根本

一、世界以自然为根本

要义

包括人在内的世界的基础是自然。所谓自然就是去除人为因素或者社会性之后的东西。由于没有了人为的种种规定，它就是“虚无”。无论是从世界的生成上说还是从道理上说，自然都是第一位的。

老子是哲学家，他并不直白地去讲自然如何伟大，而是通过理念来阐述它的至高无上，这个理念就是“道”。

（一）什么是道

道是《老子》一书的核心思想，是人应该追求的最终目标，也是生存的最高准则，那么，道是什么呢？

1. 原初存在

导 读

有几位高士，他们分别叫泰清、无穷、无为、无始。

泰清问无穷：“你懂得‘道’吗？”

无穷摇摇头：“不懂。”

泰清又去问无为，无为点点头：“我懂。”泰清接着问：“那么它是怎样的呢？”无为答道：“它可以贵，可以贱；可以聚，可以散。”

泰清又去见无始，把无穷和无为的话说给他听，然后问：“无穷的不懂与无为的懂，哪一个更接近‘道’呢？”

无始说：“说自己不懂的深刻，说自己懂的浅薄；不懂的进入‘道’

的内部去了，懂的还停留在表面上。”

泰清仰天叹道：“说自己不懂的才是真懂，以为自己懂的实际上并不懂。唉，谁能懂得不懂的学问呢？”

无始说：“‘道’是听不到的，听到了就不是‘道’了；‘道’是看不见的，看见了就不是‘道’了；‘道’是说不出的，说出来就不是‘道’了。听说过使万物有形的东西本身却是无形的吗？‘道’就是这样的东西。”

——《庄子·知北游》

原文摘要

泰清问乎无穷，曰：“子知道乎？”无穷曰：“吾不知。”又问乎无为。无为曰：“吾知道。”曰：“子之知道，亦有数乎？”曰：“有。”……泰清以之言也问乎无始……无始曰：“道不可闻，闻而非也；道不可见，见而非也；道不可言，言而非也。知形形之不形乎？道不当名。”



（清）树木

简议

泰清、无穷、无为、无始这四位智者是庄子虚构的人物，他们的名字其实是“道”的表征。智者们的对话告诉我们，“道”听不到、看不见、说不出，也就是说它不是我们身边现成的具体事物。

为什么它听不到、看不见、说不出呢？

老子说：“有这样一个东西，它浑然一体，在天地形成之前就已经存

在着了。它没有声音，没有形体，它独立自足，恒常不变，周而复始，不生不灭，可以说是天地之母。我不知道它的名字，勉强称其为‘道’，再勉强一些，称其为大。”^①

我们之所以无法感受和表达“道”，是因为：第一，它在包括人在内的天地万物出现之前就已经存在了；第二，它不是具有声、形之类的可以被人的感官所感知的实体，而是各种现象混为一体的东西；第三，它是自己存在、永恒存在，是天地万物的源头。

对于这种最原初的东西、浑然一体的东西、与人的创造活动无关的东西，人怎么能够像对待感性事物那样去听、去看、去接触、去言说呢？

然而，这个东西还是可以被讨论的，因为它存在着。既然要探讨它，就要给它起个名字，于是就用“道”来称呼它。这是不得已而为之，所以是勉强的称呼。“道”是表示原初存在的名称。

比照西方哲学术语，“道”相当于本体。本体是关于世界本原或者终极存在的概念，它表示独立自存，永恒不变，绝对真实。

《老子》一书中，用来称呼这个本原的还有一、大、恒、常、朴、玄等抽象名词，以及形象的说法父、母、宗、根、门等。可以说“道”是本名，这些字眼儿是别名。

多说几句

① 道

关于这个字，东汉许慎著的《说文解字》解释为“供人们行走的路”，并强调这样的路是没有分岔的，即直接通达目标的路。

导与道的读音相同，古时候都读 dào。“道”也有导的意思。据《说

① 有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾未知其名，字之曰道，强之名曰大。（《老子·第二十五章》）

文解字》，导表示的是引领。

综合以上两层含义，“道”就是引领人们走向终极真理的大路。《老子》为我们提供的就是这样一种哲学指向。

② 玄

“玄”是《老子》表示原初存在的别名，其运用仅次于“道”，后人常常把它们合在一起使用，称之为“玄道”。

关于玄，《说文解字》说：“幽远也。”它来自于颜色，暮色苍茫中，天际已经沉入黑暗，但落日的微光一息尚存，这种黑里透红的色调就是玄，使人感到神秘莫测、深奥无穷，从而心生敬畏。

学者庞朴有一个考证。他从出土的泥制纺锤上的红色花纹得到启示，当这些纺锤旋转时，花纹看起来像是水流的漩涡。先民择水而居，水是生命之源，所以自然而然地便形成了对水的崇拜。其中，最令人震撼的就是一个个黑色的漩涡，水面上的东西无不随着它的旋转而被卷进水底，它是那样的奥妙、神奇、深远。这样就有了漩涡图案，而红色体现的则是敬畏之情。用文字来表示（或者说是图案的进一步抽象）就是“玄”。后来的太极图（俗称阴阳鱼）其实是漩涡图案的一种变形或者说规范化。

老子是春秋时期楚国人，楚地多水，特殊的生存环境使他对水一往情深。在他看来，水是最接近于“道”的物质。

将二者联系起来，可以说“玄”就是通过漩涡这种形象来表达万物之源的理念。

2. 去人为

导 读

马本来生活在原野上，饿了吃草，渴了饮水。长着蹄子可以踏霜践

雪；披一身皮毛可以抗风御寒；跨步跳跃，扬蹄奔腾，这是马的天性。高兴的时候彼此用脖子相互摩擦，生气的时候就背过身去用蹄子踢打对方，马的智巧不过如此。它们自由自在地生活着，即使给它们建造豪华的宫殿也绝不会去享用。

好了，不知道从哪儿冒出了个伯乐，拍着胸膛夸口：“我善于治马。”于是把马从原野上捉来，用火烧它的毛，用刀子削它的蹄，用烙铁烫它的皮，用笼头套它的头，用绊索拴它的腿，关到马棚里固定在马槽上。经这么一折腾，马的天性死去了十分之二三。然而，这只不过是开了个头。接着便是饿它、渴它、赶它、打它、整它、治它，前面有用铁做的嚼子勒它的嘴，后头有用牛皮做的鞭子打它的屁股，据说不这样就不能使它屈服。到这时候，马就剩下半条命了。就这样，伯乐获得了“治马专家”的荣誉。

马里面最苦的是那些干重活儿的马。当人们强行把笼头戴在它们的头上，把车辕架在它们的背上时，它们就会左右张望，缩着脖子想从轭中退出来，要不就硬挺着脖子不让人顺利地把马具套在它身上，或者偷偷地脱掉嚼子和轡头，那模样神态活像个一肚子坏水的小偷。

是谁把马变成这个样子的，是那个叫伯乐的人！这就是他的罪过。

——《庄子·马蹄》

原文摘要

马，蹄可以践霜雪，毛可以御风寒。𩚑(hé)草饮水，翘足而陆，此马之真性也。虽有义台路寝，无所用之。及至伯乐，曰：“我善治马。”烧之，剔之，刻之，锥之。连之以羈𦍒(zhí)，



驯马 汉画像石

编之以皂栈，马之死者十二三矣！饥之，渴之，驰之，骤之，整之，齐之，前有概饰之患，而后有鞭笞（cè）之威，而马之死者已过半矣！

简 议

马本来好好的，凭着自己的天性自由自在地吃喝、嬉戏和相处，然而偏偏有人看着不顺眼，非要改变它们的生活。人们把马捉来，刀削火烤鞭子抽，捆绑关押不给饭，硬是把马的野性生生地扳过来，骑在它们的背上，给它们套上车子，把它们变成了人的代步工具和负重工具。而马呢，为了少受一点苦，也变得狡猾起来，跟人斗起了心眼儿。这时候的马还是从前的马吗？不是了，它已经从外到里乃至生存环境都被人彻底改造了。关于这一点，任何一个生物学家都会证明，家畜与野生动物有多大的不同。

其实人也一样。人原本淳朴率真，过着顺其自然、与世无争的生活，后来有人用利益来诱惑他们的心志，用道德来规范他们的行为，用制度来约束他们的活动，人性就丧失了，变得虚伪而狡诈。人成了名利的俘虏，道德的仆役，制度的牺牲品。

不仅马是这样，人是这样，万事万物都是这样。人类根据自己的需要，把活动、意识、目的、价值观、审美观等加在各种事物上面，把所有的一切都变成了人类的功利对象，改造它们，干涉它们的进程，致使万事万物无不打上人的印记。

我们所看到的世界完全是人的世界，也就是说是一个失去了自然本性的世界，是一个不真实的世界，在这个世界中我们更多看到的是人加于其上的东西，看不到自然，或者说看不到原初的存在，当然也就无法把握“道”。所以，要理解“道”，一定要去除人为。

关于这一点，《老子》有两句话。

一句是说：“人不放纵自己的欲望，做到心志宁静，天下自己就会恢

复到正常了。”^①

另一句话是：“只要人自己进入虚无状态，守持着宁静，那么就可以从万物的运行中观察到它们各自向本原的复归。返还本原叫做静，静就是回到本性。返回本性叫做常规，知道了常规就是明理。不知道常规，就会盲目行动，从而招致祸患。”^②

这两句话中的“不放纵自己的欲望，做到心志宁静”（“不欲以静”），“进入虚无状态，守持着宁静”（“致虚极，守静笃”），说的就是去除人为；而一旦抛掉人的东西，世界就恢复了正常，万物复位，回到本性，原初存在的本来面目也就显示出来，人才能认识“道”。

老子的继承者庄子也是这样看的。关于人为与自然的分别，庄子有一个很形象的比喻：牛和马生长着四条腿就叫做自然，给马套上笼头，用绳子穿过牛鼻子，将牛马控制住，就叫做人为（《庄子·秋水》）。从被制服的马和牛身上是见不到自然的、本真的马和牛，要认识“道”必须给自然解套。

《老子》“去人为”的观念颇具颠覆性。春秋时期尽管出现了社会动荡，但周礼作为一种制度仍顽强地统治着人们，而它的意识形态儒家思想也占据着显学的地位。儒家的最终目标就是运用以君子为代表的理想人格来改造人，实现一个以礼制为核心的社会。在老子及其继承者庄子看来，儒家的这一套就是人为，照此办理，只能离“道”愈来愈远。

用今天的话来说，《老子》的这一观念属于反对人类中心论的自然主义，而且很彻底、很激进。这个世界不姓“人类”，而姓“自然”。姓“人类”的世界是虚假的、迷失的，姓“自然”的世界才是本真的、安宁的。不要以人的方式对待世界，而应该以自然的方式对待世界。

究竟应该怎么做？是把世界改造成人性（社会性）的世界还是把包

① 不欲以静，天下将自正。（《老子·第三十七章》）

② 致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。（《老子·第十六章》）