

闻章◎著
商务印书馆

老子讲生活



中国人的 老经验

不听古人言，吃亏在眼前。
不学老经验，一生难胜算。
中国人的老经验——
传承千年的伟大智慧，
指点人生的金科玉律，
辅佐事业的经营指南。

老子讲生活



中国人的 老经验

闻章◎著

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的老经验：老子讲生活/闻章著．—北京：新世界出版社，2005.10

ISBN 7-80187-822-1

I. 中… II. 闻… III. 道德修养—青年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109645 号

中国人的老经验——老子讲生活

策划：林 欢

作者：闻 章

责任编辑：林 欢

装帧设计：刘大毛

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销：新华书店

开本：880×1230 1/32

字数：250 千字 印张：11.5

版次：2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80187-822-1/G·437

定价：23.80 元



序

韩羽

既然“道可道，非常道”，为何还有五千言？既有五千言，何妨“博学而详说之”再多言几言？闻章是否作如是想？

本书二十余万言，将深奥玄远的《老子》条分缕析、引类设譬、深入浅出，形象化、通俗化。即老妪孺子亦可朗朗上口。其行文，依山点石，借海扬波，忽敛忽纵，倏庄倏谐。令人掩卷而思，跃然以醒，幡然而悟，粲然而笑。闻章平素默默用武之地，始现本色。快言趣语，一泻而再泻于笔端。

本书之“趣”，并非仅仅解颐。着意所在，实为解惑。大有裨益于世道人心。谓“老子开了个中药店”，极是。这使我想起，《阅微草堂笔记》中一守藏神说的大略相近的话：“释、道如药饵，生死得失之关，喜怒哀乐之感。用以解释冤愆，消除怫郁，较儒家为最捷。”读者诸君，如若备尝人际恶趣，胸中块垒难消，不妨翻翻此书，对号入座，对症下药。纵不能了断所欲解脱束缚作逍遥游，当亦可搔着痒处，开启心扉，肺腑为之一浣。

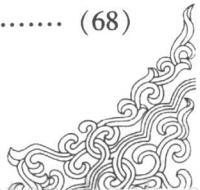
以药饵为喻，又何仅止《老子》？举凡东方、西方诸圣哲之学说，何尝不是药饵？惟思考有异宗旨各别，至为善于世有济于物则同。中国人喜吃中药，往往是心热时就儒，心冷时就道。

那守藏神还有另一句话，谓道家药饵，“特中病则止，不可专服常服，致偏胜为患耳。”再好的药，也不能吃过了头。适可而止，过犹不及。



目 录

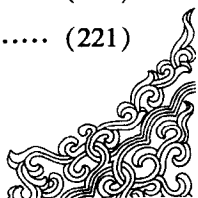
忠告一：道的大智慧，要在你自己心中去寻找	(1)
忠告二：因为你的心产生分别、计较、偏执，所以你的 生命痛苦烦恼	(8)
忠告三：劝你做头脑简单、四肢发达的人	(12)
忠告四：不要锋芒毕露，还是和光同尘更安逸	(16)
忠告五：明智的人顺天道，不智的人拉风箱	(19)
忠告六：从母体那里获得人生伟大的创造力	(24)
忠告七：把我讲的宇宙悖论，变为你的处世妙法	(27)
忠告八：像水那样做人，一定能成功	(31)
忠告九：教你一点留有余地的生存哲学	(36)
忠告十：你的灵魂在家吗？试试这种愉悦的感受	(41)
忠告十一：心要空，人才灵	(46)
忠告十二：美丽是一口陷阱，管好你的“六根”	(49)
忠告十三：恐惧来自“有身”，领袖出自“无身”	(56)
忠告十四：把你的眼界放大到与道合一，才能活 得更好	(59)
忠告十五：不要心气浅浮，高深莫测的人最有 生命力	(64)
忠告十六：成功与失败，在于知常不知常	(68)



- 忠告十七：你想做个好领导，就让百姓对你没
感觉 (73)
- 忠告十八：显智慧不如没智慧 (77)
- 忠告十九：是人的心机破坏了人的生活 (79)
- 忠告二十：做人表面要像比谁都不如 (84)
- 忠告二十一：难道是从，使你获得生命本原的感觉
和力量 (89)
- 忠告二十二：吃亏是福 (94)
- 忠告二十三：种瓜得瓜，种豆得豆，遵道的一定成功，
背道的一定失败 (99)
- 忠告二十四：不要抬高自己，爱自夸的必遭贬低 (102)
- 忠告二十五：做人，要处理好四个关系 (106)
- 忠告二十六：一生常随两件宝：以重制轻，
以静戒躁 (111)
- 忠告二十七：你应当在道的学习中获取无形的大
力量 (115)
- 忠告二十八：以“三守”为人生出发点 (119)
- 忠告二十九：以“三去”为人生与执政之大戒 (125)
- 忠告三十：做人低姿态，勿有得意之心，谁逞强谁
跌倒 (128)
- 忠告三十一：战胜者应有悲悯之心 (132)
- 忠告三十二：本分的人有知止之智，不做出格
之事 (137)
- 忠告三十三：怎样成为强者、久者、寿者 (141)
- 忠告三十四：把谦逊作为成功的智慧，避免自大的
自我毁灭 (146)



- 忠告三十五：不听老人言，吃亏在眼前：大智总在
平淡间 (151)
- 忠告三十六：把太极拳的反向思维运筹到做人
做事 (156)
- 忠告三十七：心不造作能自安 (160)
- 忠告三十八：验证一下你处在哪一个做人的层次？ (165)
- 忠告三十九：“贱”是做人的根本，心怀低贱的
反而高贵 (170)
- 忠告四十：反者道之动，守好你原来可贵的那
一面 (173)
- 忠告四十一：争取做上士，不要成下士 (177)
- 忠告四十二：学会从坏事中发现好事，从好事中发现坏事，
并用于保身 (183)
- 忠告四十三：柔和谦下地做人，你就是最强者 (187)
- 忠告四十四：凡事心怀满足，适可而止，就可以安命无灾，
长保不辱 (190)
- 忠告四十五：显一个傻笨木讷的外表，藏一颗智慧广大的
内心 (194)
- 忠告四十六：知足无为者乐，贪欲争夺者苦 (199)
- 忠告四十七：身体乱跑，知得越少；心越宁静，
知得越多 (204)
- 忠告四十八：学会往外扔，才能有所得 (208)
- 忠告四十九：成大事的人，要诀就在己无心，以百姓
心为心 (212)
- 告忠五十：不怕死，是最高的养生法 (217)
- 忠告五十一：知恩图报是人生的根本 (221)

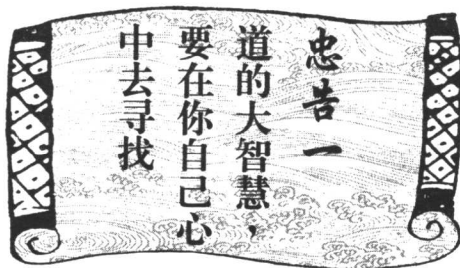


- 忠告五十二：不忘本根的人，才能生活得好 (225)
- 忠告五十三：治国与做人，先看清大道 (229)
- 忠告五十四：有没有定力，决定你能不能 (232)
- 忠告五十五：守住元气免受伤 (237)
- 忠告五十六：少说话自有妙处 (242)
- 忠告五十七：少管事自有获益 (247)
- 忠告五十八：摆正自己的心态，防止好事变成
坏事 (252)
- 忠告五十九：只有涵养厚德，做事才能无往不胜 (257)
- 忠告六十：领导的大忌是管得多、取得多、
变得多 (260)
- 忠告六十一：大与小、上和下相处有妙道 (265)
- 忠告六十二：真正获得人生至宝的，恰是心无
所求的人 (270)
- 忠告六十三：在对立面中把握为人处事的契机 (274)
- 忠告六十四：人生的幸福来自“欲不欲，学不学” (279)
- 忠告六十五：放弃小聪明，获得大聪明 (285)
- 忠告六十六：最不争抢的，是最善于争取的 (288)
- 忠告六十七：立身处世有三件法宝 (292)
- 忠告六十八：善于胜敌者不武不怒，善于用人者谦下
借力 (297)
- 忠告六十九：藏好自己，谨言慎行，无往不胜 (300)
- 忠告七十：内心充实，才能出类拔萃 (305)
- 忠告七十一：无知使人无明，无明使人自作聪明 (309)
- 忠告七十二：管人者的宜忌——自知而不自见，自爱而
不自贵 (313)



忠告七十三：在每一次生与死、成与败中，你都可探出天道的缘故，以为己用	(317)
忠告七十四：威猛杀伐是最愚蠢的管理术	(322)
忠告七十五：养生不当会害生	(326)
忠告七十六：用柔者生，用强者死	(330)
忠告七十七：人生要善于中庸平衡——损有余补不足	(334)
忠告七十八：做人要懂水性	(338)
忠告七十九：化怨气为宽容的，不会吃亏	(342)
忠告八十：在我的理想国实现人生的充实快乐	(346)
忠告八十一：如此成为真正最富有的人	(350)
后 记	(355)





第一章

【原文】



道可道，非常道；名可名，非常名。无，名万物之始；有，名万物之母。故，常无，欲以观其妙，常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

【译文】



道：原指道路，引申为原理、原则、规律。徼：边界、踪迹。出：开端。

道如果能说得出来，就不是永恒的道；名可以叫得出，就不是永恒的名。

说它无，因为它在天地创始之先；说它有，因为它是万物的根源。

所以，应该从万物永恒的原始状态去体味道的奥妙；从实有的角度去寻它的踪迹。

有和无这两者，同出于道，而名称不同，同样深远玄秘。

玄秘而又玄秘，这正是宇宙间一切奥妙的源头。

【趣读与忠告】



先讲一个笑话：五代时有个宰相叫冯道。冯宰相养着不少门客。门客是干啥的？是闲人，寄在名人门下吃闲饭的。一天，一门客给人讲老子《道德经》，不想一开篇就遇到了天大的难事。古时候讲忌讳，尊者的名字不能随便说，不像现在的人，儿子敢跟老子称哥们儿。“道可道非常道”，这一句可怎么讲？道可道，实在是不可道，因为这个“道”字正是主人的名讳，不能讲。于是他只得把“道可道非常道”，读作：“不可说，不可说，非常不可说。”

这位老门客没有想到，其实他的这句话歪打正着，一下子触及到了“道”的真谛。道的确是不可说的，说出来就不是道了。

白居易有一首诗这样问：

闻者不知知者默，此言吾闻于老君；

若道老君是知者，缘何自著五千文？

老子自然读不到这首诗。老子若是读到，他也不会发怒，一笑也就过去了。老子是不得不说。

老子得道之后，自然把人世间的的事看透了。他望着西面的函谷关，觉得自己该走了。世界上有位孔丘，年轻气盛，周游列国，“知其不可而为之”，提倡仁义治国。老子曾经劝过他，告诉他世上已经没有了治世的良方。仁义能治国？只有妇道人才会这样想。可是孔丘不听，偏要当什么圣人。“圣人不死，大盗不止”，世界变得越来越坏，正是因为自以为高明的人制订了是非



标准，让人们起了分别心。

老子这天来到函谷关，骑着他那头青牛。

把关的人姓尹名喜，也是个修行的人。这天他看到一团紫色的霞霭自东而来，就意识到来者非凡人。果然。他得知老子从此之后要仙逝，再也见不到了，就逼着老子把得道的密旨留下来。老子想了想，觉得也是，就这么走了，不留下点什么也不好，世上日后说不定还有真心修行的人，给他们留下把开门的钥匙，也就省下了他们摸索的工夫。可是，道这东西又怎么能够说得清？

老子说，不可说可是我还得说，尹喜啊，我遇到了一个悖论，钻进了一个怪圈：我说了不可说，可是我又说了，我说的是不是呢？我若是不说这不可说，谁又知道它不可说？我说出这不可说来，这不它又成了可说的了吗？

如果你不懂得什么叫怪圈，那么请你看一看埃舍尔的版画，埃舍尔是西方当代的大画家，他的画都特别奇怪。比如他画的瀑布，流来流去，最后又流回原处去了。他画的《上升与下降》，在一座教堂里，僧侣们排成两队，沿着同一条台阶，一队向上走，一队向下走，可是，他们走来走去，却总是回到原来出发的地方。他的这些画，让人百思不得其解。这怪圈据说起源于一个古老的逻辑



辑悖论。这个悖论被称为爱皮梅尼特悖论。爱皮梅尼特是克里特岛人。他说：“所有的克里特岛的人都撒谎。”假如他说的话是对的，那么作为克里特岛的他就是在撒谎，这句话就成了错的。反之，假如他说的这句话是错的，作为克里特岛的他就没有撒谎，这样一来，他说的这句话就是对的。无论采用哪一种假说，都不能自圆其说。介绍埃舍尔的书书中还有这样两句话：

下面这句话是错的。

上面这句话是对的。

你能把这两句话弄清楚吗？

玄远深奥啊，宇宙及宇宙间的万事万物；玄远深奥啊，老子的《道德经》。这玄远深奥怎么能用语言来表述呢？可是不用语言来表述又怎么能揭示这玄远深奥呢？一则禅故事这样说：天上有月亮，一老僧伸出手来指月。月亮是靠了老僧的手指来指示的，可是老僧的手指并不就是月亮。老子的《道德经》就是老僧的那根手指，如果我们只读它的字面语言就等于把老僧的手指当成月亮了。老子已经非常明白地告诉给我们：我说了，可是我说出来的并不是。虽说不是，可是它也跟是有着必然的联系。字面上的意思不是真意思，字里行间的意思才是真意思。要想读懂那真意思，还不能离开字面上这层意思。就像瞎子走路，不能少了那根探路的竹竿。

听明白了没有？

老子跟尹喜说，我是陷进怪圈里出不来了。我姑且把我所知道的说给你听。你听明白听不明白都跟我没有关系。如果你是个得道的，你就从读字里行间读，从没字的地方读，抛开这些文



字，这就叫得意忘言。如果你不是个得道的人，或者你根本就不想得道，那么，你就随便了，愿怎么看怎么看。这里面什么都有，以后解释它的人会很多，不过都是瞎子摸象。象尾巴不是象，可是象的确也有象尾巴。

尹喜，最好我是不开口。就像后来的释迦牟尼，释迦牟尼拈花，迦叶相视而笑。迦叶懂得释迦牟尼。可是你还不懂得我，非要我说不可。

我跟你这么说吧，语言是一口陷阱，好多人都得栽到里头。谁都有无话可说的时候，不是无话可说，是有话不知怎么说。宇宙间的事物在没有概念之前，是不可表述的，可是又有哪个概念没有局限呢？我们把苹果叫做苹果是为了要说出苹果，如果苹果不叫苹果我们又怎么能说明白这种水果？因此可以这么说，人的世界是从有了概念那一刻开始的。这就叫“无名万物之始，有名万物之母”。

尹喜，你要是想探知这个实有的世界，你运用现有的概念就行了，现有的不够用，你还可以再造。每个时代有每个时代的语言，每个时代有每个时代的概念。

老子说，你要想了解现实中事物的变化，研究概念就可以了，你要是还想研究概念产生之前的那个无名宇宙的奥妙，那你就得用另一套语言系统才行。至于这另一套语言系统是什么，还真不好说。其实，研究宇宙奥妙的语言不止一套，科学家用的是有一套，他们那一套，一般人不懂；还有一套就是神仙用的那一套，这一套，一般人更不懂。老子告诉人们的，是得道的人采用的那一套语言。这一套的语言就是无语言。所以叫，“常无，欲以观其妙”，是无心得之。

从有概念开始，也就是从有了语言开始，这个世界分成了两



大部分。一部分是现实的这个实有的世界，另一部分就是那个虚无的宇宙。一个用肉眼看得见，另一个只有心灵才能感受得到，而且还不是一般人的心灵。

老子说，这两大部分，虽然完全不同，却是源于一个地方。莫非老子那时也看到了宇宙是从一个小颗粒爆炸而来？要不老子怎么说是它们来自一个地方？据现代的物理学家研究发现，宇宙虽大，却是从一个比芥菜籽还小的微型颗粒爆炸而来，爆炸出太阳系、银河系，并且直到如今还在不停地爆炸着。老子没说爆炸，老子只是说，它们同出于一个地方，而且都是很玄妙的。玄妙就是这个现实世界和那个虚无世界总的门环。

老子说完一笑，他这一笑跟释迦牟尼的笑同样玄妙。据说，老子出关之后就来到了印度，释迦牟尼就是他的化身。你仔细研究研究佛经，然后你再仔细读读道家，你就会发现它们之间有多“同出而异名”的地方。

闻章：是不是这样，读您这本《道德经》，不能跟读一般的书那样读。因为他是探寻宇宙间奥秘的书，是探知宇宙与人之间的关系的书。宇宙奥妙无穷，人也是奥妙无穷。以人的奥妙来探寻宇宙的奥妙，何处是途径？宇宙生育了万物，人是万物之灵。就像是一只刚孵出的小鸡，一心要闹明白那只蛋壳一样，人要破解宇宙之谜，要走进那玄之又玄的众妙之门，钥匙在哪里？

老子：有点意思了。继续说下去。

闻章：钥匙就在人的身上。

老子：好。不要停顿，说，说。

闻章：宇宙奥妙，只有人才能够感受得到，只有人才想破解，也只有人才能够破解。不要说上帝的意思只有上帝知道，也不要说人一思索上帝就发笑。上帝发笑，那是因为人用错了方法。人错

用了方法当然得允许上帝发笑。

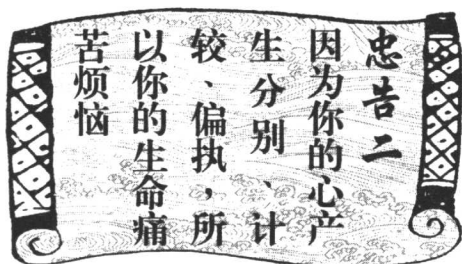
尊崇的老人家，我知道您是怎么获得的宇宙间的秘密的。您获得了，所以才感觉到了那种莫可言说的状态。您是怎么进入这种状态的？是靠了您的心灵。心灵是打开宇宙妙门的唯一的钥匙。老人家，允许我直说了吧，您的那心灵，就叫宁静。老人家，我说得可对？

老子：人，本来就是天地的宠儿，他秉赋了天地间的精华，他是宇宙长期孕育的结果。用你们的话说就是，宇宙的全部信息元，就在人的心中。人是宇宙孕育的，可是，反过来，人心也包含着宇宙。拿你们后来种的玉米来打比方吧，玉米的植株孕育了玉米穗。可是玉米穗上的每一颗果实里，又都包含着这株玉米的全部信息。并不是全部的玉米粒都包含，而是只在玉米的胚芽里，这胚芽就好比人的心。

闻章：您说得太好了。因此要读懂您的《道德经》，就得首先把心静下来。可是，怎样才能让心静下来呢？是不是要斋戒三日？是不是要沐浴、焚香？

老子：现代人静下来谈何容易！沐浴、斋戒、焚香，就能静下来？宁静是什么你知道吗？我来告诉你，宁静是一种自由状态。心灵不自由，怎么能够宁静下来？宁静不下来，怎么能够谈论道呢？





第二章

【原文】



天下皆知美之为美，斯恶已；天下皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，先后相随。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不始，生而不有，为而不恃，功成而不居。夫唯不居，是以不去。

【译文】



斯：就、则。相生：相互依存。相形：相互显现。相倾：相互依赖。

如果天下人都知道美之所以美，丑就显露出来了。如果天下人都知道善所以善，那恶也就暴露出来了。

所以，有和无、难和易、长和短、高和下、音和声、先和后，都是在对立中相互依存、互为条件的。

因此大智者所从事的事业，是排除人为努力的；所施行的教化，是超乎言语之上的。