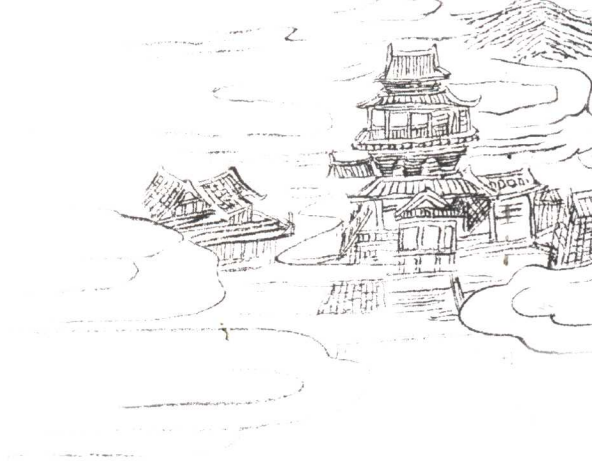


CCTV-10

百家讲坛
LECTURE ROOM

主讲人 姚淦铭



孝子

与
百
姓
生
活



中国民主法制出版社

CCTV-10

百家讲坛
LECTURE ROOM

主讲人 姚淦铭

孝

与
百
姓
生
活



中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老子与百姓生活 / 姚淦铭著. —北京: 中国民主法制出版社,
2006

ISBN 7 - 80219 - 055 - X

I. 老... II. 姚... III. 老子—人生哲学—通俗读物
IV. B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159682 号

书名 / 老子与百姓生活

LAOZIYUBAIXINGSHENGHUO

作者 / 姚淦铭

责任编辑 / 刘海涛 苏 东

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区玉林里 7 号 (100069)

电话 / 63056983 63292534 (发行部)

传真 / 63056975 63056983

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 20.75 字数 / 260 千字

版本 / 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印刷 / 永清县金鑫印刷有限公司

书号 / ISBN 7-80219-055-X/Z · 06

定价 / 32.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

老子与我们同行

——序

◇ 魏淑青

当今社会正处于转型阶段，我们在制作电视节目时惊喜地发现，很多电视观众越来越热衷于中国传统文化，主要可以归结为两个方面：一方面，大家是想获得知识，陶冶情操，享受生活；另一方面，是想通过了解传统文化的精华，以更好地把握今天，展望明天。这更加坚定了我们《百家讲坛》坚持“让专家学者为百姓服务”的栏目宗旨，让更多的专家学者走出象牙之塔，走向人气指数最旺的民间，去为普通百姓服务。

江南大学古代文献研究所所长姚淦铭教授，就是这些从象牙之塔走出来的学者中的一位。

那么，应该让姚老师讲些什么呢？我们很多人都觉得，他长得挺“卡通”的，很有老子遗风，就让他讲《老子》吧（《老子》也叫《道德经》）——当然，这只是个玩笑。重要的是，他不仅对《老子》有比较深入系统的研究，同时他也有比较强的亲和力，这可能更为电视观众接受。

那么，《老子》又是一本怎样的书呢？我不妨在这里引用美国作家麦克·哈特说的一段话，他在《影响人类历史进程的100名人排行榜》中说道，在中国浩如烟海的书籍中，在国外被人广泛翻译和阅读的一本书就是在两千多年以前写成的《道德经》。在西方社会，《道德经》比儒家经典更受欢迎，至今少说也有40种译本。除《圣经》以外，任何书籍在数量上都无法与《道德经》相提并论！

我想，大概这也就是前几年《纽约时报》将老子列为古今十大作家之首的原因吧。但我们不禁要问，《老子》只有短短



老子

与百姓生活

百家讲坛

CCTV-10

2

五千字，它涵盖了很多妙义，告诉了我们许多法则，内容几乎涉及到了当今社会的方方面面，它在国外名气又是那么大，却为什么不为我国的普通百姓所了解、所熟知、所运用呢？这固然有《老子》一书太艰深、太抽象等方面的原因，但毋庸置疑，也有传播方面的原因。那么，以“百家讲坛，坛坛都是好酒”为制作理念的《百家讲坛》栏目，如何做到“古为今用”，而且是为普通百姓所“用”呢？也就是说，我们应该如何将《老子》推向普通百姓，让他们看得进、听得懂、记得牢，并且能够灵活运用呢？这就要聚焦现代人的热点问题，深入浅出地把《老子》贴近现代百姓生活的智慧演绎出来。现代人需要什么，就讲什么——这似乎有实用主义的嫌疑，但我们主要是想强化《百家讲坛》栏目的“三贴近”，即贴近实际、贴近生活、贴近群众，努力为电视观众服务，最终为建设和谐社会贡献一份力量。比如，现代人处在紧张的生活节奏下，心理需要按摩，我们就让姚老师讲《老子与现代人的心理健康》；现代人关注身体健康，就讲《老子谈饮食之道》；现代人渴望成功，就讲《老子谈成功之道》；现代人在女性美、爱情、婚姻、家庭问题上有许多迷惘，就连续讲了用老子的智慧来看待这一切；现代人在竞争、职场、人际关系等方面有许多困惑，就又连续讲了老子智慧的一系列的解读和运用。如此等等，《百家讲坛》关于《老子》的演讲，就在这样的背景下产生出来。

姚老师用他诗化的语言、通俗的比喻，将老子的非凡智慧与百姓生活紧密地联系起来，巧妙地用老子的智慧为我们分析现代人存在的许多问题。他演讲生动深刻，脱口成章，循循善诱，春风化人，很受电视观众欢迎，觉得老子原来离我们这样近，老子的智慧原来是这么贴近我们百姓生活！

本书是姚老师在《百家讲坛》演讲的基础上，再加工而成。本书的特点一如演讲，将深刻的哲理，用通俗的语言浅显地写出来，人人可读，人人可懂，人人可用。一书在手，可以启发新知，可以滋生新智，可以与大智者老子促膝谈心，可以与他

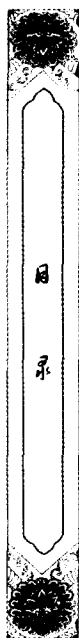
结伴同行，心中永远盈满智慧。

黑格尔说过：“对听众来说，演讲家的描述也不是为描述而描述，也只是一种手段，用来使听众达到一种信念，做出某一种决定，或采取某一种行动。”这本书收集的十八讲演讲词，是姚老师对《老子》多角度的描述，虽然受电视节目时间等条件的限制，还不能更多地解读老子的智慧，但是大家读了以后也许会在处理日常学习、工作、生活中，产生一种新的信念，做出一种新的决定，实施一种新的行动，从而不断走向深刻，这便是一种大收获了！这也是我们《百家讲坛》栏目全体同仁所期望的！

2006年1月9日于北京

目 录

第一讲	老子其人其书	1
	老子与我们同在	2
	熟悉又陌生的老子	4
	孔子向老子问礼	8
	老子出关	11
	《道德经》的智慧	14
	帛书《老子》与郭店《老子》	15
	老子知音遍世界	16
第二讲	老子谈饮食之道	21
	为腹不为目	22
	五味令人口爽	27
	味无味	31
	甘其食	33
第三讲	老子与现代人的心理健康	37
	老子为现代人心理把脉	38
	老子教人们重生、贵生	40
	品尝虚静的生存智慧	43
	知足不辱，知止不殆	46





老子

与百姓生活

出版
CCTV-10

01-11-10

2

含德厚者，比于赤子 49

第四讲 老子谈成功之道 53

恍恍惚惚的成功路 54

有为与无为 59

大器晚成 64

以柔达到成功 67

功成身退 70

第五讲 老子智慧与现代女性之美 73

天下皆知美之为美 74

去甚，去奢，去泰 76

女性的大道之美 80

女性玄妙之美 83

柔静、处下之美 85

第六讲 老子智慧与现代爱情婚姻 89

五色令人目盲 90

知人自知，涤除玄览 94

爱情婚姻的“得一” 97

道生之，德畜之 100

第七讲 老子的智慧与家庭的和谐 105

负阴抱阳，冲气为和 106

安其家，守其雌 109

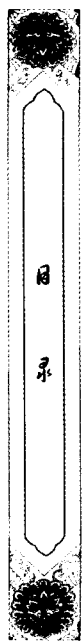
安其家，知其雄 114

不欲以静，家庭安定 116

第八讲 老子智慧与现代式离婚 119

万物并作，吾以观复 120

	及早发现婚姻的危机	123
	慎对离婚，慎终如始	127
	顺其自然，离就离吧	130
第九讲	老子与人际关系的智慧	135
	民至老死不相往来	136
	人际关系“天网恢恢”	139
	把握交际之道的宝	141
	交际之道要历练	146
第十讲	老子智慧与人际交往的识人	151
	知人者智	152
	知己者明	157
	既知人又知己	160
第十一讲	老子智慧与人际交往中的定位	167
	定位中的“处下”	168
	用人中的“处下”	173
	“处下”需要修养	179
第十二讲	老子智慧与人际交往中的竞争	183
	当代人绷紧了竞争的弦	184
	竞争中的不争	186
	不争而善胜	191
	老子智慧与当下市场竞争理念	194
第十三讲	老子智慧与交往的心灵淳朴	199
	处厚不居薄	200
	处实不居华	204
	淳朴的回报	209





孝

与百姓生活

孝

CCTV-10

4

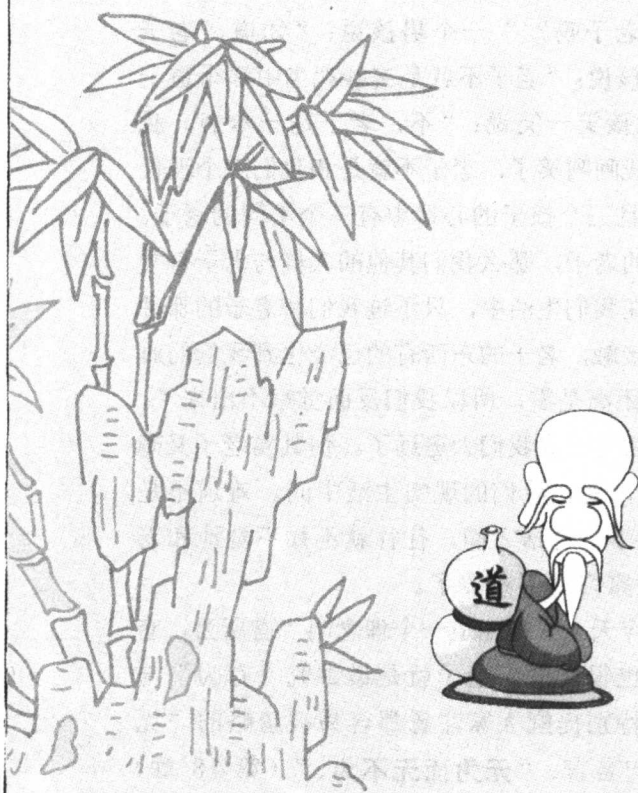
第十四讲	老子智慧与交往中的言说	217
	美言可以市尊	218
	知者不言，言者不知	222
	道之出口，淡乎无味	227
第十五讲	老子智慧与交往中的聆听	233
	信言不美，美言不信	234
	轻诺必寡信	239
	闻道的层级	245
第十六讲	老子谈“善”的智慧链	249
	“善”字智慧果	250
	处理关系重视“善”	252
	人际交往中的两类人	257
	“善”的智慧链	262
第十七讲	老子智慧校正“厚黑学”	265
	什么是“厚黑学”	266
	一个历史典型	268
	对“厚黑学”说“不”	272
	莫教心田荒芜	276
第十八讲	老子智慧与人际交往的境界	281
	技巧与境界	282
	大巧若拙，大辩若讷	286
	大成若缺，上善若水	290
附录	道德经	299
后记		315



第一讲



老子其人其书



今天让我们大家一起去走近老子，走近这位中国的哲学之父，
走进老子的智慧之门。

老子与我们同在

老子

与百姓生活

老子

与百姓生活

老子真的和我们同在吗？老子真的和我们现代生活有关吗？老子在哪儿呢？这个问题我曾经做过一个小测试。一次我到苏州玄妙观去，看到三个天真活泼的孩子，非常可爱，都是小学生。我就问他们：“你们知道老子吗？”一个男孩说：“知道，老子就是我爸！”另一个男孩说：“老子不就是玄妙观当中那个道士的雕像吗？”一个小女孩笑一笑说：“不，老子是一本书，我爸爸的书桌上就有！”我呵呵笑了，老子不就是和我们三个现代孩子生活在一起嘛，而且三个孩子的心目中有三个不同的老子。这是三个现代孩子心中的老子，那么我们其他的人群与老子有关系吗？有！老子真的就在我们生活中，只不过我们和老子的那种接触，有时候是零距离接触，老子的东西有的已经化到我们的血液中去，正因为有时距离是零，所以我们反而觉察不出来了。

不过大家总还是觉得老子离我们太遥远了。但其实老子又确实就在你、我、他中间，就在我们的现实生活中间。难道不是吗？我们思考问题、做事、说话之间，往往就不知不觉地和老子有关系了，只不过大家习焉不察罢了。

我们来举些例子。今天人人都知道一个理念叫“有所为，有所不为”，这很智慧，也很辩证。老子就是最讲究“有为”与“无为”的，而且他又特别提醒大家注意那容易被忽略的“无为”的这一面。他有句名言：“无为而无不为。”（第48章）

这里面有许多哲理！

又比如，你想做大事业，这句话大家一定是很熟悉的：“千里之行，始于足下”。谁说的？老子！老子教诲：“天下大事，必作于细。”（第63章）老子说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”（第64章）再比如，你立志高远不断进取，就不要太看重自己的小成绩，可以用一句话来鞭策自己，叫“大器晚成”。（第41章）谁说的？老子！你成功了，又熟悉一句话“功成（遂）身退”，（第9章）这也是老子说的。

生活中有人受灾难，大家去安慰，人们常说一句话：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”这句话谁说的？这就出自《老子》第58章，他教你辩证地看待一切，把握机会进行转化。

你发了财，就又常有一句提醒的话：“金玉满堂，莫之能守。”（第9章）谁说的？老子说的！如果你发不了财，老子也有智慧的话开导你：“知足者富。”（第33章）“知足不辱，知止不殆，可以长久。”（第44章）后来我们不就又有了“知足长乐”的理念了吗？

再比如，罪犯、歹徒、贪官等落网了，大家就说：“法网恢恢，疏而不漏。”谁说的呀？源出于老子！老子说：“天网恢恢，疏而不失。”（第73章）

我们早上去公园晨练，看到有的人喜欢打太极拳，动作软绵绵的，但是太极高手，一推手，可以把一个大汉掀翻在地。为什么？这其中就有老子说过的道理：“柔弱胜刚强！”（第36章）这是一个杰出的智慧。

你再看，有的人喜欢下围棋，有的人喜欢练书法，书法家和围棋高手经常说一句话，叫“知白守黑”，这也是老子说的。老子说：“知其白，守其黑。”（第28章）什么叫知白守黑？写书法，黑的地方是字，白的地方也是字，写书法的人就要这么看字。真正懂书法的人他眼睛一看，黑的地方是字，白的地方也是字，所以叫你守住黑要知道白，这样就达到一种高级层



孝

与百姓生活

次，即将整幅字的布白作为一个有机体来艺术处理了。我看下围棋的也是，要知白守黑，这是什么道理？这就是立足一处，眼观全局，这是何等的境界！所以老子的智慧，融化在你我中间，融化在我们的生活当中、行动当中、理念当中，大到有所为有所不为，小到我们公园里打拳、下围棋都有老子的智慧存在。

你看，还有“上善若水”（第8章）、“宠辱若惊”（第13章）、“和光同尘”（第4章）、“出生入死”（第50章）、“长生久视”（第59章）、“大巧若拙”（第45章）、“鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”（第80章），“人法地，地法天，天法道，道法自然”（第25章）等等，这些话老子都说过，一直影响到今天。

熟悉又陌生的老子

那么老子到底是怎样一个人呢？老子对现代人来说，确实是很奇怪的，为什么？因为有点熟悉又有点陌生，比如他的名声好像不如孔子大，但是知道老子这个人的名字。另外是有点遥远又有点亲近，比如他的书不如孔子的书好读。再说又是有点隔阂又有点接触，比如大家去旅游，都知道“天下名山僧占多”这句话，但其实这句话还不全，天下名山道士占的也不少啊！我们到了道观里，就会看到老子了。

各位如果到福建清源山去玩，就会被道教老君岩一个特大耳朵的老子石刻像所吸引。这两只耳朵太“卡通”了，那么巨大，每一脸颊又都给耳朵占去了大半个江山，为什么？因为他是一位

圣人！圣人为什么耳朵跟别人不一样？你看，中国汉字的圣字怎样写的？繁体字的“圣”写作“聖”，是一个“耳”、一个“口”、一个“壬”字构成的，多有意思。《说文》说：“聖，通也。从耳，呈声。”这是说，聖字是个形声字，就是指耳朵通顺；字的结构是从耳，表示意义与耳朵有关，呈为字的读音。不过甲骨文中写的，有的是一个人上面是一个大耳朵，那时候只要耳朵的听觉好、很敏锐就算是圣人了。甲骨文又有再添上一个“口”的，表示不仅听觉好，而且口才也好。这就有点圣人是无所不通的意思了，后来渐渐就引申指有最高道德的人，或者是精通某一方面事情的人了。中国的文化就这么深，也那么有意思，所以国学大师陈寅恪说过：“依照今日训诂学之标准，凡解释一字即是作一部文化史。”中国人特别重视圣人，有道家的圣人，有儒家的圣人，有武圣、书圣、棋圣等等，如果我们有兴趣把“圣”字梳理出来，不就是一部很厚重的文化史了吗？

老子姓李，老子一生下来，他父母可能发现这个孩子怎么跟别的孩子不一样啊，你看，这孩子耳朵特别大。古人又喜欢从一个孩子的特征来取名，于是这个孩子就叫做“李耳”，他就是老子了。老子又叫老聃，聃是什么意思？聃就是耳朵大的意思，也有人说是耳朵没有耳轮。有趣的是这个孩子长大以后果真成了圣人，这就难怪以后的画家、雕塑家都把老子的大耳朵突出出来了。

有人肯定要问了，孔子姓“孔”才叫孔子，孟子姓“孟”才叫孟子，那么他姓“李”应该叫“李子”啊，为什么要叫“老子”？这一问，问得好。这又引出一个生动的传说，是老子文化中的又一个元素。中国的民间文化真是积淀丰厚，传说老子生下来的时候，他家里人都吓了一跳，这孩子不仅有耳朵，而且还有白胡须、白眉毛，于是人们就称他为老子了。

中国不仅有丰富的民间故事，还有美丽的神话、动人的仙话，老子的神话、仙话就不少。《史记正义》引的有关材料，其中有一条说：“李母怀胎八十一载，逍遥李树下，迺割左腋



孝

与百姓生活

百家讲坛
CCTV-10

6

而生。”老子的妈妈怀孕竟然长达八十一年，那天快要生了，这样的孩子怎么个生法？她来到一棵李树下，割开左腋，生下了老子。你看，他生出来已经有八十一年孕育了，这就大约为什么会有白胡须，白眉毛了！人家自然也就称他为“老子”了！不过，学者还有文雅的说法，《史记正义》就另有一说：老子是个号，“老”是“考”的意思，“子”就是“孳”的意思，也就是“考教众理，达成圣孳，乃孳生万物，善化济物无遗也”。他是圣人，研究了许多道理，善于育化别人，济物又没有遗留，圣心地孳生出万物，因此就叫他老子了。

不过，老子到底是怎样一个人，还真是个难题。大历史学家司马迁就碰到这个难题。他花了18年的心血，写下了52万6千5百多个字的《史记》，但是在为老子这位道家圣人作评传时，很可惜，只写了450多个字。这是没有办法，因为材料太少，司马迁又很严谨。他怎么写的？他一开头写了27个字：

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。

这是介绍了老子的籍贯、姓氏、职务。老子是楚国苦县的厉乡曲仁里人。这个苦县厉乡的曲仁里在哪里呢？有人说在今天的河南鹿邑县城东，在那里还有许多有关老子的遗迹。不过，学者也有认为老子的故乡在安徽的涡阳地区的。

老子的工作是周朝的守藏室之史。这是什么职务？用我们今天的话来讲，老子就是周朝的国家图书馆馆长，是收藏图书、保管图书的这样一个官员。不过我想，老子还不仅是一个图书馆的馆长，他这个地方应该不仅有图书，而且有文物和档案，以及其他的东西，这就可能兼有像我们现在的国家图书馆、国家博物馆，国家档案馆这样的情况。我想，老子就是把这些东西结合在一起管理的这么一个馆长。这样比拟后，如果我们再往深里思考的话，就发现一个秘密，为什么他写下的五千多个字就成了中国的一大经典、世界上的一大智慧？为什么他有这么大的学问？

为什么他的思想这么深刻？这从他的职业，从他的工作岗位，我们也许可以找到其中的秘密。

大家想想看，他做国家图书馆的馆长，兼做档案馆、博物馆的馆长，那么他有了特别丰富的知识与智慧的源泉。第一，他看到的东西远远不是一般人所能看到的。他看到的图书、档案、文物，当然大大超过一般人，因为一般人没有这样的便利条件。他不仅看到大量的东西，而且还会看到许多秘密的东西，甚至机密的東西。第二，我们可以再想，他既然是那个时候国家级别的馆长，当时的一般人不能到那里去查阅图书的，那么到他那里的人，必然是高层次的文化人，高层次的学者，他碰到的就是这些高层次的文化人、学者，经常进行交流。我们有句话，听君一席话，胜读十年书。当然他的知识、智慧在不断地丰富起来了。第三，他这个职位在京城，处于王朝、政权的中心。因此他不仅能够知道大量的历史信息，而且能够和当时王朝政权的核心频繁接触，也就是他能够获取大量王朝的时代信息。再加上老子的天分聪明，悟性极高，有这样的智慧，有这样的素质，又处在这么优越的条件下，当然灵性焕发，有那么深邃的学问，会诞生出中国的哲学之父了。这里有来龙去脉可以解读。

再说司马迁在这 27 个字的后面，又极其简单地用 161 个字记叙了孔子向老子学习的事，用 67 个字写了老子出关的事，再后来就说的是“或曰”、“或曰”的了。这也就是说，自己吃不准了，只能记下有的这样说，又有的那样说了。司马迁在此文中提到几个有关人物：一是老莱子，为楚国人，与孔子同时；二是“自孔子死之后百二十九年”有一位“太史儋”，曾见过秦献公；三是战国魏国将军李宗的父亲。然而这些人到底是否即是老子，也只是“或曰”、“世莫知其然否”。这就是说：世上没有人知道那些说法是对，还是不对。再比如有人说，老子活了 160 多岁，有人说活了 200 多岁，等等，也不可考证了，大约老子是一位特别长寿的人。