

1.0 Edition

王海良

BRIEF CONTENTS

1	老子简介	1	3	道德经	13
2	老子的故事	2	4	人生感悟	16

CONTENTS

1	老子简介 1	2.9	老子出关 9
1.1	老子 1	2.10	老子故里 11
1.2	老子的思想 1		太清宫 11
2	老子的故事 2		老君台 11
2.1	关于老子的记载 2	3	道德经 13
2.2	出生 3	3.1	道德经简介 13
2.3	学习 4	3.2	道的意思 14
2.4	孔子问礼 5	3.3	道德经全文及译文 14
2.5	母丧 6		道可道也 14
2.6	老子教阳子居 7	4	人生感悟 16
2.7	老子教南荣 8	4.1	老子的智慧 16
2.8	孔子再拜老子 8	4.2	人生感悟 16

老子简介

1.1 老子

老子，（前 600 年—前 470 年之后）姓李名耳，字伯阳，传说老子出生时就长有白色的眉毛及胡子，所以被后人称为老子。

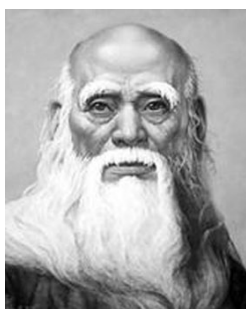


图 1.1 老子

中国春秋时代思想家，楚国苦县厉乡曲仁里人，是我国古代伟大的哲学家和思想家、道家学派创始人。其被唐皇武后封为太上老君，世界文化名人，世界百位历史名人之一，存世有《道德经》（又称《老子》）。其作品的精华是朴素的辩证法，主张无为而治，其学说对中国哲学发展具有深刻影响。

在道教中，老子是三清尊神之一太上老君的第十八个化身，被尊为道祖。

1.2 老子的思想

在修身方面，老子是道家性命双修的始祖，讲究虚心实腹、不与人争的修持。
在政治上，老子主张无为而治、不言之教。
在权术上，老子讲究物极必反之理。

CHAPTER

2 老子的故事

2.1 关于老子的记载

老子的本人，就极其赋有传奇的色彩，传说他生活于前 600 年左右——前 470 年左右，时值春秋时期。姓李名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县厉乡曲仁里（今河南省鹿邑县东太清宫镇）人。

《史记卷六十三·老庄申韩列传》内载“老子者，楚苦县厉乡曲仁里（河南鹿邑东）人也。姓李氏，名耳，字伯阳，谥曰聃（耳外轮平而卷不日聃）；固守藏之史也。或曰儋即老子，或曰非也，世莫知其然否。老子，隐君子也。”

《老子西升化胡经·序说第一》：“以为圣人生有老容，故号为老子”。意思是，老子一生下来时，就具有白色的眉毛及胡子，容貌极似老年人，所以被后来称为老子。

无论传说中的老子是怎样的，他确是中国古代哲学史上最重要的人物之一，春秋时期思想家，哲学家，道家学派的创始人，道教奉为教主或教祖，尊为“道德天尊”道教所尊崇的三清之一。

老子曾担任“周藏室友之史”，深懂周朝的图书典籍，学问渊博，见周王室衰微，弃官西去。晚年在陈国居住，后出关赴秦讲学，至函谷关遇见关令尹喜。尹喜请求他著书，“于是老子乃著书上下篇，言道德之意，五千余言，即《老子》（又名《老子道德经》、《道德五千文》、《道德经》等），而去”，最终成了隐士，“莫知所终”。

老子著有《道德经》，是道家学派的始祖，他的学说后被庄周发展。（也有一说是：老子归纳了庄周的学说，总结得以成书《老子》。但据可考史料，老子的学说渊源于三大古神书夏《连山》、殷《归藏》、周《周易》中的《归藏》，扼腕于现世只存下《周易》一书，前两大古神失传，呜呜，长歌当哭！由此可推，确系庄周发展老子的学说。）

道家后人将老子视为宗师，与儒家的孔子相比拟，史载孔子曾学于老子。在道教中，老子是一个很主要的神仙，被称为太上老君，尊为道祖。

从《列仙传》开始，把老子列为神仙。东汉时期，成都人王阜撰《老子圣母碑》，把老子 and 道合而为一，视老子为化生天地的神灵。成为了道教创世说的雏形。而在汉桓帝时，汉桓帝更是亲自祭祀老子，把老子作为仙道之祖。

2.2 出生

公元前 576 年夏六月，宋国国君共公去世，右师华元执掌国政。以左师鱼石为首的桓氏宗族久有谋政之心，无奈共公在位，不得其手。今见共公去世，欲乘机起事。由于谋事不密，走漏风声，被以华元为首的戴氏宗族逐出宋国。此后，即任向戌为左师、老佐为司马、乐裔为司寇；立新君，这就是宋平公。

鱼石率桓氏宗族一行二百余人逃往楚国，客居楚国三年。公元前 573 年夏六月，楚国起兵伐宋，攻克宋国的彭城（今江苏徐州），封鱼石、鱼府守城，并留下三百乘战车协助镇守。

宋平王为此召朝臣议事，问道：“敌强我弱，楚兵侵占彭城，是我心腹！如坐视不理，后患无穷！谁愿为我拔此要塞？”话音刚落，班中走出一人道：“愚臣愿往！”平王一看，只见此人身高丈二，浓眉大眼，阔腮宽肩，威武雄健，原来是司马老佐。华元表示忧虑，对平王说：“鱼石狡诈，鱼府凶残，彭城盘踞着楚国战车三百、守卒三千，力量很强。司马虽艺高胆大、刚健勇猛，恐难必胜。”老佐据理说道：“鱼石，蛀书之虫也；鱼府，缚鸡之犬也。有何惧哉！老佐愿携家小以围彭城，城不克臣不归！”平王允诺。遣老佐为上将军，率二万人马去收复彭城。

话说宋国围住彭城，日夜攻打。老佐英勇威武，身先士卒，使得宋军士气大振，不到半月，彭城守军便危在旦夕。一日，鱼石、鱼府在城上督战，见宋军人多如蚁，个个奋勇，架梯登城，人人争先；又见一员大将银盔银甲、金戈白马，驰骋于疆场之上，调兵遣将。一楚将问道：“这位宋将是谁？”鱼石答道：“是新任司马、围兵主将老佐。”楚将纷纷议论说：“攻城主将，不在军后观敌了阵，却突于军前左驰右骋，怎能不鼓舞士气！如此看来，彭城太危险了！”但鱼石是个有心计的人，他又对部下说：“事将成而败，事将败而成，历史上有不少例子，怎知我军必败？老佐英勇威武，身先士卒，这是他成功之本；刚愎自用，目中无人，这又是他失败之根。又怎知他的军队必胜？”楚将问：“左师好像成竹在胸，有什么好计策？”鱼石回答说：“两军相对，帅在前还是在后，要见机行事。现在宋兵攻城，主将突出在前，冒着箭矢而驰骋，这是兵家的大忌呀！我有一条小计，如果照计行事，宋军成败，还很难说。”

原来鱼石是让部下放暗箭，射杀老佐，老佐正在军前督战，忽然飞来一箭，入胸五寸。不幸坠马身亡。宋军群龙无首，溃不成军，四散逃窜。

老佐眷属正处宋营军帐中，有侍女、十数家将、数十侍卫。忽闻老佐阵亡，又见溃军如潮涌来，众家将急忙驾车，保老夫人奔逃。且战且逃，至傍晚，追兵虽已不见，但老夫人身旁只剩下两名侍女、一位驾车家将了。家将不敢稍停，披星戴月，摸黑前行，慌不择路，沿西南方向奔去。第二日天明时分，来到一个偏僻村庄，向村民问去宋都之路，均摇头说不知。家将只知应向西行，岂知早已偏南。一行四人绕小道，行程七日，仍不见宋都，却来到了陈国相邑（今河南鹿邑东）。正行之时，老夫人突觉腹中疼痛。原来老夫人已有七月身孕，老佐为践君前诺言，以必胜之心携眷出征。此时兵败，老夫人又有丧夫之悲，亡命他国，心中焦虑，身体疲劳，以至腹中胎动，疼痛难忍。侍女惊慌失措，家将忙停车于路旁，奔至村中寻一老妇前来。不过几刻时光，只听篷车之内响起“哇哇”哭声，一个早产男婴出世，这便是老佐之子——老子。老子降生，体弱而头大，眉宽而耳阔，目如深渊珠清澈，鼻含双梁中如辙。因其双耳长大，故起名为“聃”；因其出生于庚寅虎年（公元前 571），亲邻们又呼之曰小狸儿，即“小老虎”之意。因江淮间人们把“猫”唤作“狸儿”，音同“李耳”。久而久之，老聃小名“狸儿”便成为大名“李耳”一代一代传下来了。

接生老妇见母子可怜，让一行五口住进自己家中。老丈以开药店为生，陈姓，

人称陈老爹，所以都称老妇为陈妈妈。陈妈妈膝下无儿无女，为人厚道热情，让出三间西厢房，留老夫人一家居住。老夫人在危难之际，遇此善良之人，心中感激不尽；虽说战乱中颠沛流离，毕竟出于大户人家，随身携带细软尚够度日。加之家将常帮陈老爹营生，二位侍女料理家务，老幼五口，日子过得也还滋润。从此，宋国战将老佐的妻儿便在陈国住了下来。

2.3 学习

老聃自幼聪慧，静思好学，常缠着家将要听国家兴衰、战争成败、祭祀占卜、观星测象之事。老夫人望子成龙，请一精通殷商礼乐的商容老先生教授。商容通天文地理，博古今礼仪，深受老聃一家敬重。

一日，商容教授道：“天地之间人为贵，众人之中王为本。”老聃问道：“天为何物？”先生道：“天者，在上之清清者也。”老聃又问：“清清者又是何物？”先生道：“清清者，太空是也。”“太空之上，又是何物？”先生道：“太空之上，清之清者也。”“之上又是何物？”“清之清者之上，更为清清之清者也。”老聃又问：“清者穷尽处为何物？”先生道：“先贤未传，古籍未载，愚师不敢妄言。”夜晚，老聃以其疑惑问其母，母不能答；问家将，家将不能言。于是仰头观日月星辰，低首思天上之天为何物，彻夜不能寐。

又一日，商老先生教授道：“六合之中，天地人物存焉。天有天道，地有地理，人有人伦，物有物性、有天道，故日月星辰可行也；有地理，故山川江海可成也；有人伦，故尊卑长幼可分也。有物性，故长短坚脆可别也。”老聃问道：“日月星辰，何人推而行之？山川江海，何人造而成之？尊卑长幼，何人定而分之？长短坚脆，何人划而别之？”先生道：“皆神所为也。”老聃问道：“神何以可为也？”先生道：“神有变化之能。造物之功，故可为也。”老聃问：“神之能何由而来？神之功何时而备？”先生道：“先师未传，古籍未载，愚师不敢妄言。”夜晚，老聃以其疑惑问其母，母不能答。问家将，家将不能言。于是视物而思，触物而类，三日不知饭味。

又一日，商先生教授道：“君者，代天理世者也；民者，君之所御者也。君不行天意则废，民不顺君牧则罪，此乃治国之道也。”老聃问道：“民生非为君也，不顺君牧则其理可解。君生乃天之意也，君背天意是何道理？”先生道：“神遣君代天理世。君生则如将在外也；将在外则君命有所不受。君出世则天意有所不领。”老聃问道：“神有变化之能，造物之功，何以不造听命之君乎？”先生道：“先圣未传，古籍未载，愚师不敢妄言。”夜晚，老聃以其疑惑问其母，母不能答；问家将，家将不能言。于是求教相邑之士，踏遍相邑之土，遇雨不知湿，迎风不觉吹。

一日，商老先生教授道：“天下之事，和为贵。失和则交兵，交兵则相残，相残则两伤，两伤则有害而无益。故与人利则利己，与人祸则祸己。”老聃问道：“天下失和，百姓之大害也，君何以不治？”先生道：“民争，乃失小和也；失小和则得小祸，然而君可以治也。国争，乃失大和也；失大和则得大祸，大祸者，君之过也，何以自治？”老聃问：“君不可自治，神何以不治？”先生道：“先哲未传，古籍未载，愚师不敢妄言。”夜晚，老聃以其疑惑问其母，母不能答；问家将，家将不能言。于是，遍访相邑之士，遍读相邑之书，遇暑不知暑，遇寒不知寒。

商老先生教授三年，来向老夫人辞行道：“老夫识浅，聃儿思敏，三年而老夫之学授？今来辞行，非老夫教授无终也，非聃儿学之不勤也。实乃老夫之学有尽。聃儿求之无穷，以有尽供无穷，不亦困乎？聃儿，志远图宏之童也；相邑，偏僻闭塞之地也。若欲剔璞而为玉，需入周都而求深造。周都，典籍如海，贤士如云，天下之圣地也，非入其内而难以成大器。”老夫人闻听此言，心中犯难：一乃聃儿年方十三，宋都尚且难返，去周都岂不如登九天？二乃老氏只留此根，怎放心他孤身独

行？

正犹豫不知怎么回答，不料先生已猜知其为难处，忙说：“以实相告，老夫师兄为周太学博士，学识渊博，心胸旷达，爱才敬贤，以树人为生，以助贤为乐，以荐贤为任。家养神童数位，皆由民间选来。不要衣食供给，待之如亲生子女。博士闻老夫言，知聃儿好学善思，聪慧超常，久愿一见。近日有家仆数人路经此地，特致书老夫，意欲带聃儿去周。此乃千载难逢之良机，务望珍惜！”老夫人听后，不禁悲喜交集。喜先生保荐，使聃儿有缘入周，登龙门有路；悲母子分别，何日能见？思至此，好似聃儿已在千里之外，不觉心酸难抑，潸然泪下。老聃扑入母亲怀中，泣言道：“母亲勿须伤心，聃儿决不负老师厚望，待我业成功就，定然早日来接母亲！”说罢，母子二人相抱而泣。

哭之良久，母子二人转而喜，拜谢先生举荐之恩。三天后，全家与商老先生送老聃至五里之外。老聃一一跪拜，上马随博士家仆西行而去。老夫人遥望聃儿身影远去，方才郁郁入车，闷闷返回。

老聃入周，拜见博士，入太学，天文、地理、人伦，无所不学，《诗》《书》《易》《礼》《乐》无所不览，文物、典章、史书无所不习，三年而大有长进。博士又荐其入守藏室为吏。守藏室是周朝典籍收藏之所，集天下之文，收天下之书，汗牛充栋，无所不有。老聃处其中，如蛟龙游入大海，海阔凭龙跃；如雄鹰展翅蓝天，天高任鸟飞。老聃如饥似渴，博览泛观，渐臻佳境，通礼乐之源，明道德之旨，三年后又迁任守藏室史，名闻遐迩，声播海内。

老聃居周日久，学问日深，声名日响。春秋时称学识渊博者为“子”，以示尊敬，因此，人们皆称老聃为“老子”。

2.4 孔子问礼

公元前 538 年的一天，孔子对弟子南宫敬叔说：“周之守藏室史老聃，博古通今，知礼乐之源，明道德之要。今吾欲去周求教，汝愿同去否？”南宫敬叔欣然同意，随即报请鲁君。鲁君准行。遣一车二马一童一御，由南宫敬叔陪孔子前往。老子见孔丘千里迢迢而来，非常高兴，教授之后，又引孔丘访大夫苴弘。苴弘善乐，授孔丘乐律、乐理；引孔丘观祭神之典，考宣教之地，察庙会礼仪，使孔丘感叹不已，获益不浅。逗留数日。孔丘向老子辞行。老聃送至馆舍之外，赠言道：“吾闻之，富贵者送人以财，仁义者送人以言。吾不富不贵，无财以送汝；愿以数言相送。当今之世，聪明而深察者，其所以遇难而几至於死，在於好讥人之非也；善辩而通达者，其所以招祸而屡至於身，在於好扬人之恶也。为人之子，勿以己为高；为人之臣，勿以己为上，望汝切记。”孔丘顿首道：“弟子一定谨记在心！”



图 2.1 孔子问礼

行至黄河之滨，见河水滔滔，浊浪翻滚，其势如万马奔腾，其声如虎吼雷鸣。

孔丘伫立岸边，不觉叹曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜！黄河之水奔腾不息，人之年华流逝不止，河水不知何处去，人生不知何处归？”闻孔丘此语，老子道：“人生天地之间，乃与天地一体也。天地，自然之物也；人生，亦自然之物；人有幼、少、壮、老之变化，犹如天地有春、夏、秋、冬之交替，有何悲乎？生於自然，死於自然，任其自然，则本性不乱；不任自然，奔忙於仁义之间，则本性羁绊。功名存於心，则焦虑之情生；利欲留於心，则烦恼之情增。”孔丘解释道：“吾乃忧大道不行，仁义不施，战乱不止，国乱不治也，故有人生短暂，不能有益于世、不能有为于民之感叹矣！”

老子道：“天地无人推而自行，日月无人燃而自明，星辰无人列而自序，禽兽无人造而自生，此乃自然为之也，何劳人为乎？人之所以生、所以无、所以荣、所以辱，皆有自然之理、自然之道也。顺自然之理而趋，遵自然之道而行，国则自治，人则自正，何须津津于礼乐而倡仁义哉？津津于礼乐而倡仁义，则违人之本性远矣！犹如人击鼓寻求逃跑之人，击之愈响，则人逃跑得愈远矣！”

稍停片刻，老子手指浩浩黄河，对孔丘说：“汝何不学水之大德欤？”孔丘曰：“水有何德？”老子说：“上善若水：水善利万物而不争，处众人之所恶，此乃谦下之德也；故江海所以能为百谷王者，以其善下之，则能为百谷王。天下莫柔弱於水，而攻坚强者莫之能胜，此乃柔德也；故柔之胜刚，弱之胜强坚。因其无有，故能入于无间，由此可知不言之教、无为之益也。”孔丘闻言，恍然大悟道：“先生此言，使我顿开茅塞也：众人处上，水独处下；众人处易，水独处险；众人处洁，水独处秽。所处尽人之所恶，夫谁与之争乎？此所以为上善也。”老子点头说：“汝可教也！汝可切记：与世无争，则天下无人能与之争，此乃效法水德也。水几於道：道无所不在，水无所不利，避高趋下，未尝有所逆，善处地也；空处湛静，深不可测。善为渊也；损而不竭，施不求报，善为仁也；圜必旋，方必折，塞必止，决必流，善守信也；洗涤群秽，平准高下，善治物也；以载则浮，以鉴则清，以攻则坚强莫能敌，善用能也；不舍昼夜，盈科后进，善待时也。故圣者随时而行，贤者应事而变；智者无为而治，达者顺天而生。汝此去后，应去骄气于言表，除志欲于容貌。否则，人未至而声已闻，体未至而风已动，张张扬扬，如虎行于大街，谁敢用你？”孔丘道：“先生之言，出自肺腑而入弟子之心脾，弟子受益匪浅，终生难忘。弟子将遵奉不怠，以谢先生之恩。”说完，告别老子，与南宫敬叔上车，依依不舍地向鲁国驶去。

回到鲁国，众弟子问道：“先生拜访老子，可得见乎？”孔子道：“见之！”弟子问：“老子何样？”孔子道：“鸟，我知它能飞；鱼，吾知它能游；兽，我知它能走。走者可用网缚之，游者可用钩钓之，飞者可用箭取之，至于龙，吾不知其何以？龙乘风云而上九天也！吾所见老子也，其犹龙乎？学识渊深而莫测，志趣高邈而难知；如蛇之随时屈伸，如龙之应时变化。老聃，真吾师也！”

2.5 母丧

话说老聃任周守藏室史，数次归家省亲，欲劝母亲随之去周；其母在陈国相邑住久，人熟地熟，不愿远迁。日月如梭，光阴荏苒，转眼间已过三十余年。一日，老聃忽得家讯，言家母病危，于是报请天子，归家省视。待回到家时，母已辞世。面对茫茫大地上一堆黄土，思想九泉之下母亲之灵，回忆母亲慈祥容貌、养育之恩，老聃悲痛欲绝，寝食俱废，席地而坐，沉思冥想，忽发自己愚钝；顺理追索，恍然大悟，如释重负，愁苦消解，顿觉腹饥体倦。于是饱餐一顿，倒头大睡。

家将、侍女皆感奇怪，待其醒来，问其缘故。老聃答道：“人生于世，有情有智。有情，故人伦谐和而相温相暖；有智，故明理通达而理事不乱。情者，智之附也；

智者，情之主也。以情通智，则人昏庸而事颠倒；以智统情，则人聪慧而事合度。母亲生聃，恩重如山。今母辞聃而去，聃之情难断。情难断，人之常情也。难断而不以智统，则乱矣，故悲而不欲生。今聃端坐而沉思，忽然智来，以智统情，故情可节制而事可调理也。情得以制，事得以理，于是腹中饥而欲食，体滋倦而欲睡。”

家将问道：“智何以统情？”

“人之生，皆由无而至有也；由无至有，必由有而返无也。无聃之母及聃之时，无母子之情也；有聃之母及聃，始有母子之情也；母去聃留，母已无情而子独有情也；母聃皆无之时，则于情亦无也。人情未有之时与人情返无之后不亦无别乎？无别而沉溺於情、悲不欲生，不亦愚乎？故骨肉之情难断矣，人皆如此，合于情也；难断而不制，则背自然之理也。背自然之理则愚矣！聃思至此，故食欲损而睡可眠矣。”众人闻之，心皆豁然旷达

2.6 老子教阳子居

一日，老聃骑牛行至梁（今河南开封）之郊外，正闭目养神，忽闻有人大呼“先生”。老聃闻声，睁开双目，发现是弟子阳子居。

阳子居，魏国人，入周太学，闻老子渊博，曾私拜老子为师。没想到在梁会与老子相遇，阳子居慌忙从高头大马上翻身而下，掀起锦绿长袍，跪拜于老聃所乘青牛前。老聃下来，扶起阳子居，与之相并同行。

老聃问道：“弟子近来忙于何事？”

阳子居施礼道：“来此访先祖居，购置房产，修饰梁栋，招聘仆役，整治家规。”

老聃道：“有卧身之地、饮食之处则足矣，何需如此张扬？”

阳子居道：“先生修身，坐需寂静，行需松弛，饮需素清，卧需安宁，非有深宅独户，何以能如此？置深宅独户，不招仆役，不备用具，何以能撑之？招聘仆役，置备用具，不立家规，何以能治之？”

老聃笑道：“大道自然，何须强自静。行无求而自松，饮无奢而自清，卧无欲而自宁。修身何需深宅？腹饥而食，体乏而息，日出而作，日落而寝。居家何需众役？顺自然而无为，则神安体健；背自然而营营，则神乱而体损。”

阳子居知己浅陋，惭愧道：“弟子鄙俗，多谢先生指教。”

老聃问：“安居何处？”

阳子居道：“沛（今江苏沛县）。”

老聃说：“正好相伴同行。”阳子居很高兴。欣然与老师结伴向东而行。行至难水，二人乘船而渡。老聃牵牛而先登，阳子居引马而后上。老聃慈容笑貌。与同渡乘客谈笑融融；阳子居昂首挺胸，客人见之施之以座，船主见之奉茶献巾。难水过，二人骑牲继续前行。老聃叹道：“刚才观你神态，昂首挺胸，傲视旁人，唯己独尊，狂妄自大，不可教也。”阳子居面带愧色，恳言道：“弟子习惯成自然，一定改之！”老聃道：“君子与人处，若冰释于水，与人共事，如童仆谦下；洁白无瑕而似含垢藏污，德性丰厚而似鄙俗平常。”阳子居听后，一改原来高傲，其貌不矜亦不恭，其言不骄亦不媚。老子赞曰：“小子稍有进！人者，生于父母之身，立于天地之间，自然之物也。贵己贱物则背自然，贵人贱己则违本性，等物齐观，物我一体，顺势而行，借势而止，言行不自然，则合于道矣！”

2.7 老子教南荣

话说老聃隐居宋国沛地，自耕而食，自织而衣。岂知其名，无足自行，慕其名者接踵而至，求问修道之方，学术之旨，处世之要，于是其弟子遍天下。

有个弟子名庚桑楚，深得老子之道，住在北部畏垒山上。住三年，畏垒之地民风大变：男耕而有粟可食，女织而有衣可穿，各尽其能，童叟无欺，百姓和睦，世间太平。众人欲推庚桑楚为君主。庚桑楚闻之，心中不悦，意欲迁居。弟子不解，庚桑楚道：“巨兽张口可以吞车，其势可谓强矣，然独步山林之外，则难免网罗之祸；巨鱼，张口可以吞舟，其力可谓大矣，然跃于海滩之上，则众蚁可以食之。故鸟不厌天高，兽不厌林密，鱼不厌海深，兔不厌洞多。天高，鸟可以飞矣；林密，兽可以隐矣；海深，鱼可以藏矣；洞多，兔可以逃矣。皆为保其身而全其生也。保身全生之人，宜敛形而藏影也，故不厌卑贱平庸。”

庚桑楚弟子中有一人，名南荣，年过三十，今日闻庚桑楚养生高论，欲求养生之道。庚桑楚道：“古人曰：土蜂不能孵青虫，越鸡不能孵鸿鹄，各有所能，各有所不能也。桑楚之才有限，不足以化汝，汝何不南去宋国沛地求教老聃先生？”南荣闻言，辞别庚桑楚，顶风冒雪，行七日七夜而至老聃居舍。

南荣拜见老聃，道：“弟子南荣，资质愚钝难化，特行七日七夜，来此求教圣人。”老聃道：“汝求何道？”“养生之道。”老聃曰：“养生之道，在神静心清。静神心清者，洗内心之污垢也。心中之垢，一为物欲，一为知求。去欲去求，则心中坦然；心中坦然，则动静自然。动静自然，则心中无所牵挂，于是乎当卧则卧，当起则起，当行则行，当止则止，外物不能扰其心。故学道之路，内外两除也；得道之人，内外两忘也。内者，心也；外者，物也。内外两除者，内去欲求，外除物诱也；内外两忘者，内忘欲求，外忘物诱也。由除至忘，则内外一体，皆归于自然，于是达于大道矣！如今，汝心中念念不忘学道，亦是欲求也。除去求道之欲，则心中自静；心中清静，则大道可修矣？”南荣闻言，苦心求道之意顿消。如释重负，身心已变得清凉爽快、舒展旷达、平静淡泊。于是拜谢老聃道：“先生一席话，胜我十年修。如今荣不请教大道，但愿受养生之经。”

老聃道：“养生之经，要在自然。动不知所向，止不知所为，随物卷曲，随波而流，动而与阳同德，静而与阳同波。其动若水，其静若镜，其应若响，此乃养生之经也。”南荣问道：“此乃完美之境界乎？”老聃道：“非也。此乃清融己心，入于自然之始也。倘入完美境界，则与禽兽共居于地而不以为卑，与神仙共乐于天而不以为贵；行不标新立异，止不思虑计谋，动不劳心伤神；来而不知所求，往而不知所欲。”南荣问道：“如此即至境乎？”老聃道：“未也。身立于天地之间，如同枯枝槁木；心居于形体之内，如同焦叶死灰。如此，则赤日炎炎而不觉热，冰雪皑皑而不知寒，剑戟不能伤，虎豹不能害。于是乎祸亦不至，福亦不来。祸福皆无，苦乐皆忘也。”

2.8 孔子再拜老子

话说孔丘与老聃相别，转眼便是十七八年，至五十一岁，仍未学得大道。闻老聃回归宋国沛地隐居，特携弟子拜访老子。

老子见孔丘来访，让于正房之中，问道：“一别十数载，闻说你已成北方大贤才。此次光临，有何指教？”孔丘拜道：“弟子不才，虽精思勤习，然空游十数载，未入大道之门。故特来求教。”老子曰：“欲观大道，须先游心于物之初。天地之内，环宇之外。天地人物，日月山河，形性不同。所同者，皆顺自然而生灭也，皆

随自然而行止也。知其不同，是见其表也；知其皆同，是知其本也。舍不同而观其同，则可游心于物之初也。物之初，混而为一，无形无性，无异也。”孔丘问：“观其同，有何乐哉？”老子道：“观其同，则齐万物也。齐物我也，齐是非也。故可视生死为昼夜，祸与福同，吉与凶等，无贵无贱，无荣无辱，心如古井，我行我素，自得其乐，何处而不乐哉？”

孔丘闻之，观己形体似无用物，察己荣名类同粪土。想己来世之前，有何形体？有何荣名？思己去世之后，有何肌肤？有何贵贱？于是乎求仁义、传礼仪之心顿消，如释重负，无忧无虑，悠闲自在。老子接着说：“道深沉矣似海，高大矣似山，遍布环宇矣而无处不在，周流不息矣而无物不至，求之而不可得，论之而不可及也！道者，生育天地而不衰败、资助万物而不匮乏者也；天得之而高，地得之而厚，日月得之而行，四时得之而序，万物得之而形。”孔丘闻之，如腾云中，如潜海底，如入山林，如沁物体，天我合为一体，己皆万物，万物皆己，心旷而神怡，不禁赞叹道：“阔矣！广矣！无边无际！吾在世五十一年，只知仁义礼仪。岂知环宇如此空旷广大矣！好生畅快，再讲！再讲！”老子见孔丘已入大道之门，侃侃而谈道：“圣人处世，遇事而不背，事迁而不守，顺物流转，任事自然。调和而顺应者，有德之人也；随势而顺应者，得道之人也。”孔丘闻之，若云飘动，随风而行；若水流转，就势而迁。喜道：“悠哉！闲哉！乘舟而漂于海，乘车而行于陆矣。进则同进，止则同止，何须以己之力而代舟车哉？君子性非异也，善假於物也！妙哉！妙哉！再讲！再讲！”老子又道：“由宇宙本始观之，万物皆气化而成、气化而灭也。人之生也，气之聚也；人之死也，气之散也。人生于天地间，如白驹过隙，忽然而已矣。万物之生，蓬蓬勃勃，未有不由无而至于有者；众类繁衍，变化万千，未始不由有而归于无者也。物之生，由无化而为有也；物之死，由有又化而为无也。有，气聚而可见；无，气散而不可见。有亦是气。无亦是气，有无皆是气，故生死一气也。生者未有不死者，而人见生则喜，见死则悲，不亦怪乎？人之死也，犹如解形体之束缚，脱性情之裹挟，由暂宿之世界归于原本之境地。人远离原本，如游子远走他乡；人死乃回归原本，如游子回归故乡，故生不以为喜，死不以为悲。得道之人，视生死为一条，生为安乐，死为安息；视是非为同一，是亦不是，非亦不非；视贵贱为一体，贱亦不贱，贵亦不贵；视荣辱为等齐，荣亦不荣，辱亦不辱。何故哉？立于大道，观物根本，生死、是非、贵贱、荣辱，皆人为之价值观，亦瞬时变动之状态也。究其根本，同一而无别也。知此大道也，则顺其变动而不萦於心，日月交替，天地震动、风吼海啸、雷鸣电击而泰然处之。”

孔丘闻之，觉己为鹄，飞于枝头；觉己为鱼，游于江湖；觉己为蜂，采蜜花丛；觉己为人，求道于老聃。不禁心旷神怡，说：“吾三十而立，四十而不惑，今五十方知造化为何物矣！造我为鹄则顺鹄性而化，造我为鱼则顺鱼性而化，造我为蜂则顺蜂性而化，造我为人则顺人性而化。鹄、鱼、蜂、人不同，然顺自然本性变化却相同；顺本性而变化，即顺道而行也；立身于不同之中，游神于大同之境，则合于大道也。我日日求道，不知道即在吾身！”言罢，起身辞别。

2.9 老子出关

老子最后看到周王朝越来越衰弱了，衰败得不像样子了。他决定出走了，要远走高飞了。这要说到老子出关的事了。

老子要到秦国去，到西域去，这就得经过函谷关。另外一种说法是大散关。函谷关大概原来在今天的河南灵宝县，后来关口移到了今天的河南新安县。这里两山对峙，中间一条小路，因为路在山谷中，又深又险要，好像在函子里一样，所以取名为函谷关。

守关的长官是尹喜，称关令尹喜。这一天他正站在城关上望着，只见关谷中有一团紫气从东方冉冉飘移过来。关令尹喜是一个修养与学识极其高深的人。他一看到这种气象，心里一顿，这是有圣人来了！只有圣人来才会有这样的运气，今天一定有圣人要经过我的城关了，不知是哪一位。不多一会儿，就见到一位风骨非凡、仙风道骨的人，骑着一头青牛慢慢向关口行来。竟然是老子！关令尹喜知道他要远走高飞了，就一定要让这位当代最著名的思想家留下他的智慧来，于是缠着他，要他写一点著作，作为放他出关的条件。

老子当然是不太愿意的，但是不答应关令尹喜，是不会放他过关的，他不给你护照签证啊！老子没办法，于是只得答应条件。另外，老子答应他还有一个原因。《史记集解》有材料说，关令尹喜“善内学星宿”，所以他能看天象，看星宿，看云气，看到一团紫气飘来便知是圣人来了。我们就是看到这团紫气也解读不出来嘛。据说关令尹喜自己也有著作，名《关令子》。老子也佩服这位“服精华，隐德行仁”的大智者，“亦知其奇怪”，所以有一种得遇知音的感觉，这就为他著书了，能为知音著述不亦乐乎？

那时老子沉思默想，将他的智慧一个字一个字地写在了简牍上，先写了上篇，又接着写了下篇，据说写了几天。写完了一数，共有五千来字，取名为《道德经》，上篇叫《道经》，下篇叫《德经》，又分成八十一章。于是一部“五千言”的惊天动地的伟大著作诞生了！据说，关令尹喜读到这样美妙的著作，深深地陶醉了，被吸引了。他对老子说：“读了您的著作啊，我再也不想当这个边境官了，我要跟您一起出走了。”老子莞尔一笑，同意了。据说，关令尹喜真的跟着老子出走了，后来还有人看到他们两人一起在西域流沙那儿呢，而且都活了好长好长的岁数！

老子出关一直被人们津津乐道地传说着，演绎着。鲁迅先生也对此发生过兴趣，还专门创作了故事新编《老子出关》，还与别人打了一点笔墨仗。另外，老子出关中的“紫气东来”也成了中国文化中的一个基因，帝王之家将“紫气”当作吉祥、祥瑞，你看生个孩子如果紫气满室，古人认为这孩子必定大有出息。老百姓之家也把“紫气”当作吉祥的象征，于是把“紫气东来”这些字写在大门上等等。先民还认为，哪个地方有宝物，哪个地方就会在上空出现紫气。

有趣的是老子骑坐的“青牛”也成了道教文化中的一个著名的意象，青牛后来成了神仙道士的坐骑了。到后来，“青牛”也成了老子的代名词了，老子又被称为“青牛师”、“青牛翁”等。这青牛还被老子家乡的百姓看作是神牛，说老子当初出关是乘这青牛飞过去的，并且又有一段美妙的传说。

今天在老子的家乡河南省鹿邑县城内的东北角上还有一处高约13米的高台，叫“老君台”，又叫“升仙台”，台上有座老子庙。庙前埋有一根碗口粗的铁柱子，称为“赶山鞭”。相传老子50多岁时曾在这里讲学，此地离自己家有好多路，来来往往都要经过一座山叫“阴阳山”。这座山很高，遮天蔽日，山北见不到太阳，冰天雪地，寸草不生。山南又烈日当空，庄稼枯死，老百姓受尽了苦难。老子目睹这一切，虽想解救百姓，但心有余而力不足。如今骑青牛飞过了函谷关，知道自己已经成仙，青牛也会说人话了，于是又要青牛一起飞回家乡去治理那座山。到了家乡，老子挥鞭打山，山顶削去了，并且飞到了山东，成了泰山。再一鞭子打去，把山腰打到了河南，成了平顶山。这时鞭梢甩断，甩断的鞭子飞到了山西。老子一看手中的鞭子只剩下一个杆子，就顺手插在地上，这就是这个铁柱子的来历。老子又乘青牛飞走了，而那鞭子杆就永远留在了那儿。百姓感谢老子前来赶走山，因为从这以后老子家乡就过起了风调雨顺的好日子了。百姓就把老子挥鞭赶走山时站立的土台叫“升仙台”，将地上的铁柱子称“赶山鞭”。唐高祖李渊尊老子为“太上老君”，又把这个台称为“老君台”，还修了庙，进行祭祀。——这是老百姓何等瑰丽的想象啊！读了老子家乡的这一则传说，更感到老子又是有血有肉地活在老百姓中间！老子文化就是这样一点一滴地积累起来的，中国的深厚博大的文化也就是这

样一点一滴地衍生出来，又一层一层地累积起来的。

2.10 老子故里

目前在我国有两种老子故里之说：一说“老子故里在河南鹿邑”，此说获得绝大部分中外权威机构支持；另一说“老子故里在安徽涡阳”，此说系 90 年代新提之说，亦有人支持！

太清宫

太清宫位于鹿邑县城东十里的太清宫镇，为老子的诞生地。



图 2.2 太清宫

据史志记载，东汉延熹八年（公元 165 年），汉桓帝刘志派中常侍管霸前来创建，始名老子庙。唐祖武德三年（公元 620 年），李渊为了便于对天下的统治，抬高家族地位，就听从吉善行的建议，认老子为祖宗，派人在汉老子庙的基础上予以扩建，规模如京城王宫，做为皇室家庙。乾封元年（公元 666 年），唐高宗李治追封老子为“太上玄元帝”，并增建“紫极宫”、“太清楼”，改庙名为“玄元庙”。到武则天天光宅元年（公元 684 年），又册封老子母为“先天太后”，在汉李母庙的基础上，扩建成洞霄宫，位置在太清宫北一里。至玄宗李隆基时，太清宫又有增建，规模达到鼎盛，占地八顷七十二亩，周围四十里，宫内建筑排列有序，琼楼玉宇，金碧辉煌。太清宫称前宫，洞霄宫称后宫。前宫祀老子，后宫祀李母。两宫中隔一河，河上有桥。河名“金水”，桥称“会仙”。

唐开元年间，唐玄宗皇帝又亲朝太清宫，为老子上尊号“大圣祖高上金阙天皇大帝”，改庙名为太清宫，又亲手为五千言《道德经》作注，刻石立于太清宫。

老君台

传说老子修道成仙，于此处飞升，故名“升仙台”。山门下青石台阶共 32 层，加上正殿前一层，恰为 33 层，正符合老子升 33 层青天之说。

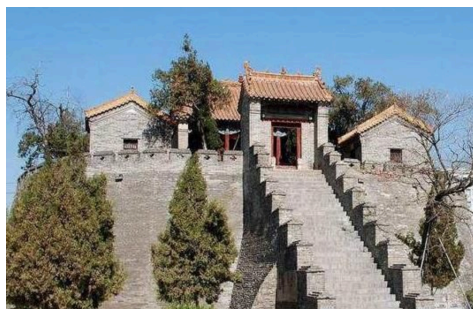


图 2.3 老君台

进入老君台山门，是正殿，面阔 3 间，进深 3 间，硬山式清代建筑，殿内东西偏殿各一间。合上 13 棵桧柏青翠葱郁，常年凉风习习，百鸟飞鸣。台下波光烟霭，湖水萦洄，景色宜人。映山门向南约里许的中轴线上，依次有望仙桥、明道宫、文昌宫、八角亭、游龙堤坊、万教之祖牌坊等。牌坊附近有“老子故里”、“孔子问礼处”两块碑碣。牌坊上书“地古永传曲仁里”下题“天高近接太清宫”，楣镌“万教之祖”，正书苍古遒劲。老君台原名升仙台或拜仙台，原为明道宫的一部分，位于老子故里鹿邑县城内东北隅，老君台后街路南。相传老子修道成仙于此处飞生，因而得名。宋真宗大中祥符七年（公元 1014 年）追封老子为“太上老君混元上德皇帝”，故又名老君台。

道德经

3.1 道德经简介

《道德经》又称《老子》，是中国古代先秦诸子分家前的一部著作，为其时诸子所共仰，传说是春秋时期的老子李耳所撰写，是道家哲学思想的重要来源。道德经分上下两篇，原文上篇《德经》、下篇《道经》，不分章，后改为《道经》在前，《德经》在后，并分为 81 章，全文共约五千字，是中国历史上首部完整的哲学著作。



图 3.1 道德经

《道德经》常会被归属为道教学说。其实哲学上的道家，和宗教上的道教，是不能混为一谈的，但《道德经》作为道教基本教义的重要构成之一，被道教视为重要经典，其作者老子也被道教视为至上的三清尊神之一道德天尊的化身，又称太上老君，所以应该说道教吸纳了道家思想，道家思想完善了道教。同时，前面所说的哲学，并不能涵括《道德经》（修身立命、治国安邦、出世入世）的全貌。《道德经》提出了“无为而治”的主张，无为而治是道家的基本思想，也是其修行的基本方法。作为一种政治原则，“无为”在春秋末期已经出现。儒家也讲“无为而治”，如

《论语·卫灵公》：“无为而治者，其舜也与？夫何为哉？恭己正南面而已矣”。朱熹认为“圣人德盛而民化，不待其有所作为也。”，实则表达了儒家的德治主张。使“无为而治”系统化而成为理论的是《老子》。他们认为统治者的一切作为都会破坏自然秩序，扰乱天下，祸害百姓。要求统治者无所作为，效法自然，让百姓自由发展。“无为而治”的理论根据是“道”，现实依据是变“乱”为“治”；“无为而治”的主要内容是“为无为”和“无为而无不为”，具体措施是“劝统治者少干涉”和“使民众无知无欲”。

《道德经》并不像一般人所理解的那样，是一部论述道德的著作。事实上，道德二字各有不同的概念。道德经前三十七章讲道，后四十四章言德，简单说来，道是体，德是用，二者不能等同。

3.2 道的意思

自然规律是道，但道不完全是自然规律。什么都可以是道，道是说不清的，所以才会有“道可道，非常道”。

第一个“道”字表示修仙修真的方法，“可道”可以依据修炼道法的方法去修行的。“非常道”，不是永远不变的意思。“道”的变化因人而异的。

3.3 道德经全文及译文

道可道也

§ 原文

道可道也^①，非常道也^②。名可名也^③，非常名也。无名^④，万物之始也；有名^⑤，万物之母也^⑥。故常无欲也^⑦，以观其眇^⑧；常有欲也，以观其所徼^⑨。两者同出，异名同谓^⑩。玄之又玄^⑪，众眇之门^⑫。

§ 译文

“道”如果可以用言语来表述，那它就是常“道”（“道”是可以用语来表述的，它并非一般的“道”）；“名”如果可以用文辞去命名，那它就是常“名”（“名”也是可以说明的，它并非普通的“名”）。“无”可以用来表述天地浑沌未开之际的状况；而“有”，则是宇宙万物产生之本原的命名。因此，要常从“无”中去观察领悟“道”的奥妙；要常从“有”中去观察体会“道”的端倪。无与有这两者，来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙、深远。它不是一般的玄妙、深奥，而是玄妙又玄妙、深远又深远，是宇宙天地万物之奥妙的总门（从“有名”的奥妙到达无形的奥妙，“道”是洞悉一切奥妙变化的门径）。

§ 注释

① 第一个“道”是名词，指的是宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。第二个“道”是动词。指解说、表述的意思，犹言“说得出口”。

② 常：一般的，普通的。

③ 第一个“名”是名词，指“道”的形态。第二个“名”是动词，说明的意思。

④ 无名：指无形。

⑤ 有名：指有形。

⑥ 母：母体，根源。

⑦ 常：经常。

⑧ 眇 (miao): 通妙, 微妙的意思。

⑨ 徼 (jiao): 边际、边界。引申端倪的意思。

⑩ 谓: 称谓。此为“指称”。

⑪ 玄: 深黑色, 玄妙深远的含义。

⑫ 门: 之门, 一切奥妙变化的总门径, 此用来比喻宇宙万物的唯一原“道”的门径。

§ 延伸阅读 1 王弼《道德经注》

道可道, 非常道, 名可名, 非常名。

可道之道, 可名之名, 指事造形, 非其常也, 故不可道, 不可名也。

无名, 天地之始; 有名, 万物之母。凡有皆始於无, 故未形无名之时, 则为万物之始。及其有形有名之时, 则长之育之, 亭之毒之, 为其母也。言道以无形无名, 始成万物, 以始以成, 而不知其所以玄之又玄也。

故常无欲, 以观其妙; 妙者, 徼之极也。万物始於徼而后成, 始於无而后生, 故常无欲空虚, 可以观其始物之妙。

常有欲, 以观其徼。徼, 归终也。凡有之为利, 必以无为用; 欲之所本, 适道而后济。故常有欲, 可以观其终物之徼也。

此两者, 同出而异名。同谓之玄, 玄之又玄, 众妙之门。两者, 始与母也。同出者, 同出於玄也。异名所施, 不可同也, 在首则谓之始, 在终则谓之母。玄者, 冥也, 默然无有也, 始、母之所出也, 不可得而名, 故不可言。同名曰玄, 而言同谓之玄者, 取於不可得而谓之然也。谓之然则不可以定乎一玄而已, 则是名则失之远矣, 故曰玄之又玄也。众妙皆从同而出, 故曰众妙之门也。

CHAPTER

4 人生感悟

4.1 老子的智慧

4.2 人生感悟