

目 录

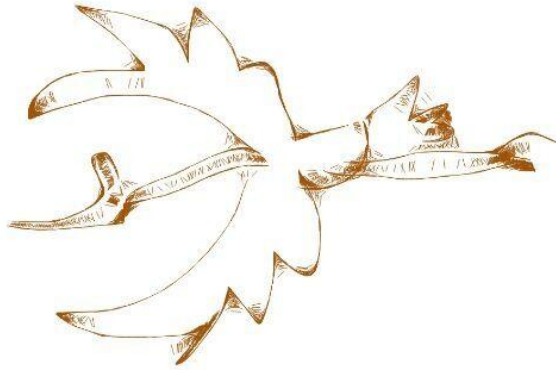
上篇一道经	1
20130807 大千老师讲道德经第一讲	2
开篇、神气形文化	2
第一章、神秘的道	4
第二章、一切标准都是对待、阴阳	6
课后问答	11
20130815 大千老师讲道德经第二讲	19
第三章、小民寡国是让百姓越来越傻吗?	19
第四章、向帝之先	23
第五章、天地不仁	27
课后问答	29
20130821 大千老师讲道德经第三讲	35
第六章、谷神不死	35
第七章、天长地久	36
第八章、上善若水	38
第九章、持满之戒	40
课后问答	42
第十章、载营魄抱一	43
课后问答	45
20130828 大千老师讲道德经第四讲	50
第十一章、空的用处	50
第十二章、五色令人目盲	53
第十三章、贵大患若身	61
第十四章、视之不见名曰夷	62
课后问答	63
20130904 大千老师讲道德经第五讲	64
第十五章、古之善为道者	64
第十六章、致虚极，守静笃	68
第十七章、太上，不知有之	69
课后问答	72
20130911 大千老师讲道德经第六讲	75
第十八章、大道废，有仁义	75
第十九章、绝圣弃智	77
第二十章、唯之与阿，相去几何?	78
第二十一章、孔德之容惟道是从	81
课后问答	82
20130918 大千老师讲道德经第七讲	89
第二十二章、曲则全，枉则直	89
第二十三章、故飘风不终朝，骤雨不终日	97
课后问答	98
20130925 大千老师讲道德经第八讲	101

第二十四章、企者不立，跨者不行	101
第二十五章、有物混成，先天地生	104
第二十六章、重为轻根，静为躁君	106
第二十七章、善行，无辙迹	109
课后问答	111
20131009 大千老师讲道德经第九讲	115
第二十八章、知其雄，守其雌	115
第二十九章、将欲取天下而为之	120
第三十章、不以兵强天下	125
课后问答	127
20131016 大千老师讲道德经第十讲	130
第三十一章、夫兵者，不祥之器	130
第三十二章、道常无名	133
课后问答	135
第三十三章、知人者智，自知者明	137
20131030 大千老师讲道德经第十一讲	140
第三十四章、大道泛兮，其可左右	140
第三十五章、执大象天下往	141
第三十六章、将欲歛之，必故张之	142
第三十七章、道常无为而无不为	144
课后问答	146
下篇一德经	153
20131107 大千老师讲道德经第十二讲	154
第三十八章、上德不德是以有德	154
人要本乎本心，顺其自然	155
课后问答	163
20131113 大千老师讲道德经第十三讲	166
第三十九章、天清地宁	168
课后问答	178
20131120 大千老师讲道德经第十四讲	180
第四十章、反者道之动	181
第四十一章、上士闻道，勤而行之	186
课后问答	190
20131127 大千老师讲道德经第十五讲	194
第四十二章、道生一，一生二，二生三	194
课后问答	202
第四十三章、天下之至柔，驰骋天下之至坚	205
课后问答	207
20131204 大千老师讲道德经第十六讲	209
第四十四章、名与身孰亲	209
第四十五章、大成若缺，其用不弊	214
课后问答	216
20131211 大千老师讲道德经第十七讲	220

道隐无名	220
第四十六章、天下有道，却走马以粪	221
第四十七章、不出户知天下	223
第四十八章、为学日益，为道日损	224
第四十九章、圣人无常心，以百姓心为心	226
课后问答	228
20131219 大千老师讲道德经第十八讲	233
第五十章、出生入死	233
第五十一章、道生之，德畜之	235
第五十二章、天下有始，以为天下母	237
课后问答	240
20131225 大千老师讲道德经第十九讲	244
第五十三章、使我介然有知，行於大道	244
第五十四章、善建者不拔，善抱者不脱	246
第五十五章、含德之厚比於赤子	249
课后问答	251
20140101 大千老师讲道德经第二十讲	256
第五十六章、知者不言，言者不知	256
第五十七章、以正治国，以奇用兵	259
第五十八章、其政闷闷，其民淳淳	265
课后问答	267
20140305 大千老师讲道德经第二十一讲	269
第五十九章、治人事天，莫若嗇	269
第六十章、治大国，若烹小鲜	272
治国要符合天道	272
第六十一章、大国者下流，天下之交	277
第六十二章、道者万物之奥	279
20140226 大千老师讲道德经第二十二讲	282
第六十三章、为无为，事无事	282
第六十四章、其安易持，其未兆易谋	287
20140305 大千老师讲道德经第二十三讲	295
第六十五章、古之善为道者	295
第六十六章、江海所以能为百谷王者	297
第六十七章、天下皆谓我道大	298
第六十八章、善为士者，不武	299
第六十九章、用兵有言	300
第七十章、吾言甚易知，甚易行	301
第七十一章、知不知，尚矣；不知知，病也	302
第七十二章、民不畏威，则大威至	303
第七十三章、勇于敢则杀，勇于不敢则活	304
课后问答	306
20140312 大千老师讲道德经第二十四讲	309
第七十五章、民之饥以其上食税之多	309
课后问答	318

20140319 大千老师讲道德经第二十五讲	320
第七十六章、人之生也柔弱，其死也坚强.....	320
第七十七章、天之道其犹张弓.....	324
课后问答.....	326
20140409 大千老师讲道德经第二十六讲	333
第七十八章、天下莫柔弱於水.....	333
第七十九章、和大怨必有馀怨.....	334
第八十章、小国寡民.....	335
第八十一章、信言不美，美言不信.....	336
课后问答.....	337
大千老师广州之行的感受.....	339

上篇一道经



20130807 大千老师讲道德经第一讲

整理：佳奇、云开日出、敦敏/一校：阳子/二校：双子座

我是大千，也叫清风大夫，在网上讲过很多次课了，讲过中医，主要是讲的中医，中医讲过内经、难经、中医基础，内部课讲过伤寒、周易，这次正好是机缘巧合，打算给大家就算闲聊吧，讲讲道德经，这个也是我的一个想法，不管对与不对，咱们借这个平台跟大家交流一下，也希望大家共同进步，我就不需要多自我介绍了，咱们就闲聊吧。

开篇、神气形文化

从道德经当中的对原文的理解，包括我的理解、大家的理解，咱们共同感受一下古人在说些什么，这次讲道德经仍然是从气学的角度来讲，那么什么叫气学呢？听过我讲课的应该知道了，就是神气形，再啰嗦一下，从我这里边认识的整个的世界由神气形三界组成。我也是认为中国的古代文化，几千年了，它的源头、高峰都在神气形的理解上，尤其是神、气，所以后来给总结到神气文化，也就是中国文化你要想了解它的精髓，你必须上升到神气的高度，什么叫神气啊，包括一个形呢，就是我们整个世界的存在，并不是说我们眼见的物质世界组成的，还有比物质更精微的，其他的存在形式，那么总共分类就三类，神气形，神是意识、神识，气，当然是摸不着看不见的，老祖宗天天谈的气，那么形，就是说现代科学能够测度的，原子分子什么一切能测到的客观存在叫做形，现在西方不断的科学在进步，他慢慢也发现认识到，物质背后还有更多的存在，叫非物质、反物质、暗物质、暗能量啊，而且这些东西占的比重远远大于人们可见的物质。

那么是不是他们发现的这些东西就是宇宙的全部呢？也不是，也就是说人类在认识宇宙的路上，还刚刚起步，后面有更多的东西没有认识。但是反过来看我们老祖宗，不管道教、佛教，包括基督教里面所反复阐释的一些理论里面，突然发现他们对世界的认识比我们更加广大，当时我起的这个名字叫大千，寓意也是这样，佛教里面讲三千大千世界，一个大千又分更多个小千世界，一个小千世界又是一个完整的世界体现。所有这些构成了我们这个整个的宇宙世界，也就是人类所走出去的，只是踏出去脚印，对脚印外面的世界仍然比较无知。

那么我们借这个几千年了的神气文化或者说上古文化，让我们可以窥见更多的世界。在这里我希望大家能够打开自己的思维局限，能够包容的认识多元的文化和对世界的理解，这样有可能你有机会读懂古代的经典。

我记得我讲中医的时候就用神气这样的层次来讲中医，包括内部讲周易，也是用神气的层次来讲周易，那么这样一讲，如果说你能接受神气的思考方式，神气的认识世界的这种方式，那么你就会发现，哦，原来是这么回事，并不是我不聪明我笨，我理解不了，而是你没有接受到一种更高级的更广泛的一种认识世界的方式，呢这个传道、授业、解惑，历代老师要做的，要师承，要传承，任何一个人都是踩在巨人的肩膀上往前走的，比如说我们生活的所有的东西，都是文明继承下来的，如果说文明突然消失了，估计你什么也不是。

大家每一个人都很聪明，为什么有的人能学出来，有的人学不出来，有的人永远都不知道呢，就是因为他没有传承，没有人告诉他。所以古人说天地君亲师，要有师，要敬师长，师是干什么的呢？传道授业解惑，告诉你这些道理，我们每个人都应该尽量的向别人学习，增长自己的见闻，增长自己的认识，提高自己的思想水平和对自然宇宙的认识。我们生活在这个社会上，现在社会，大家看出来是怎么回事，难道我们就这样一辈子么，你天天笑那个猪圈里的猪，他怎么那样生活呢，要是我变成猪那样生活，我估计可能一天也活不下去，在猪圈里，在泥地里打滚，那么大家想想你们呢，每天过着相同的生活，而且比猪还充满了痛苦。

大家要想一想，如果一个人没有了理想，没有了追求、信念，没有对宇宙自然探索的精神，你说他这一辈子在干什么，在为名？利？孩子、婚姻、家庭？每一个人都是这样经历过来的，我记得我年轻的时候，十七八吧，就看到了别人是这样一辈子，那我也要重复别人的生活这样一辈子？有没有点改变啊，有没有点追求啊，然后再读古代圣贤的书，一翻，哦，应该跟他们走，所以说我很早，我记得上大学，大一的时候，我在外面仰望星空的时候，我就下了一个很大的决心，要参尽宇宙人生之理，现在还清晰的记得那天晚上当时那情况，自己为之努力奋斗一直到现在，今天有幸坐在这儿，跟大家聊一聊道德经，刚才天兄也说了，道德经是一部怎么样的书，关于这本书，我也不想说它的原委了，谁写的，成书年代什么，历史和现在对它如何评价，这些事说来说去也都是废话，你们到网上随便搜，到处都是，就像我讲周易，讲来讲去最终你要讲原文吧，如果说你讲周易讲来讲去对它一通论述，原文你看不懂，那你说你是讲周易呢还是讲什么呢。同样对道德经也是，我希望大家在原文里面去体会道德经在说

些什么，还有我尽量用通俗易懂的语言举例子打比方，让大家能读懂道德经，首先要读懂它，去除各种名相，艰涩的道家的一些术语啥的，都尽量舍弃，尽量从神气、气学的角度给大家讲。

什么叫气学呢，对气的定义就是，它充满整个宇宙，是构成整个宇宙的主要组成部分，构成宇宙的不是神气形吗，三界吗，形就是我们看到的東西，神就是意识，那么意识是如何跟形发生关系的呢？那么中间就是靠气，气是纽带，气是广大无边的像水一样，充满了整个世界，只有你认识了气，认识了气的性格、特性，你才能更好的理解宇宙规律，包括周易、中医、道德经，如果你能站在气的角度认识到了气，悟到了气，那么这些经典你都可以方便的读懂，这可不是胡说八道，咱们在讲的时候，我可以把后面的气所成的象，气的性质告诉大家，然后引申到原文，大家就知道了。

第一章、神秘的道

那么大家来看第一条，今天这样，咱们利用 40 分钟讲原文，剩下时间到九点半答疑，大家互相交流。第一章，总共是八十

一章吧，五千言。

道可道，非常道，名可名，非常名，无，名天地之始，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。

第一句话就把大家给弄糊涂了，道可道，非常道，名可名，非常名。大家应该都知道这句话吧，非常有名的一句话，简直是道德经的标签了，什么叫道，很简单，世界万物的规律叫道，咱们讲是这样啊，前面讲的一些大的原则，条条框框这个我可能尽量的简略些，这个展开来讲没完没了，太抽象了，我只能捡重点的能够联系实际的给大家讲一下，还有些篇章可能对大家帮助不是很大的，或者说是有争议的我讲不好的，就掠过。道可道，非常道，道，这个道，就是宇宙总规律，如果说是可道，能够说出来，如果这个东西能说出来，它就不是常道，什么常道啊，就是恒常不变的规律，规律是铁打的就它了，如果说你能把这规律说出来，就不是最根本的规律了，名可名，非常名。那么名是什么呢，名是名相，你指定，哎，这个就是这玩，那就叫名，你要能指出来，这就不是常名，哪有常名啊，名相就是恒一不变的，永远都是它了，道可道，非常道，名可名，非常名，什么意思啊，就是你要能说出来，它就不是了。这个大家能听清楚吧，你看学佛参道都会发现这么一条，能拿出来的，能抓住的，能告诉

你的，都不是那个东西，让人非常迷惑，你能 $1+1=2$ 能推出来的，都不是那个东西，啥东西啊，就是本原，这个大家知道就可以了，接下来往下讲，慢慢的讲具体的给大家会有一个印象。

无，名天地之始，有，名万物之母，无名，有名，什么意思啊，就是一个有一个无，名就是名相，就是相，无相和有相，咱们整个世界道生一，一生二，二生三，三生万物，世界万物从无生出有，从无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，就是这样过来的，那么整个世界由有和无组成，有界、无界，有形、无形，无并不是什么都没有，大家慢慢都会知道，有也不是什么都有，有中带无，无中带有的，有中参无，无中参有，有无相生，所以说无名天地之始，一个是始，一个是母，下面说了两者同出而异名，都是一个东西，你参透了无就参透了有，参透了有就参透了无，并不是说是万物归于无，也不是万物归于有，最后你发现万物归于啥啊，只能说道可道，非常道，说不出来了已经，现在有无，既不是有无之间，也不是有也不是无，还不是似有似无，都不是，但是所有的世界由有无相生促成，一生二，二就是有、无，再生三，有、无、错综，产生万物，所以它说故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。

观其妙什么呢？无中生妙有，所有世界万物都从无中生，当然太奇妙了，常有欲以观其徼，有了之后就开始不断地分化，显现，化成有形，徼，当显现，出现，明亮来理解，常有欲以观其徼，徼，就出来了，有中生万法，这个有当然是恒常之一啊，是这个一，一生二，二生三啊，把所有的东西都生出来了，那这个无你可以说是零，但是零和一又是两者同出而异名，都是一个东西，同谓之玄。

玄之又玄，众妙之门。当然就说了所有的世界万物的变化就是宇宙大爆炸从哪出来的，所有的世界万象都哪儿来的，众妙之门那个门那儿出来的，那门在哪儿啊，有无之间的那个东西，老子强名之道，把这个东西想说出来，但是第一句话就说了我能说出来的都是非常道，所以说这个已经不是文字所能表述的了，第一章就这样来说，大家能学到什么呢，就是能说出来的肯定不是那个真的，这是第一，第二，整个世界都是有无中出来的，有无又是一个东西，两个名字，有人参无，参来参去发现有这个东西也很重要，有人参有，参来参去发现无这个东西很重要，到底是执无执有啊，最后发现两边都不能执，真空妙有，有就是无，无就是有，万法为实又万法为空，万法为幻，这个很有意思，所以说执哪边都不对，执者失之，为者败之嘛，道德经上说了，那大家就感觉很绝望，无奈，那这东西怎么学啊，咱们接着往下看。

第二章、一切标准都是对待、阴阳

天下皆知美之为美，斯恶已。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，前后相随。

这正好承接上边的，无，名天地之始，有，名万物之母，二者同出而异名，有无是相生的，相成的，生的万物，这里边又说了难易相成，长短、高下、音声、前后，全都是对待，全都是阴阳，

有无相生，阴阳相随

那天下皆知美之为美，斯恶已。皆知善之为善，斯不善已。啥意思啊，这和道可道，非常道是一样的，能说出来的就不是道了，你知道它美就不是美了，你知道它善就不是善了，这个说来说去太矛盾了，但是他想说什么呢，就是你能够得到的美，因为美要不断地转化，它会转化成丑，而且美的背面又是丑，或者叫恶，那它为什么斯恶也啊？因为美不能长久的美，包括恶，他其实就是想说这个意思，不是根本的美都不能算作美，老子想追求那种大美大善，皆知善之为善，如果说有一个善，善的背面也是恶，善往前发展也是恶，小善嘛，任何事物都是流动的，变动的，不断滚滚向前的，今天你长的很漂亮，但过二十年呢，你变丑了。所谓善，今天你放生，明天还放生，放生来放生去，水里的鱼多的不得了了，缺氧了，鱼都死了，所以说你知道的善都是小善，能够做的是小善，这种善背面是恶，或者将来会变成恶，

所以老子说这些东西都不是大善，都不是大美，大美是什么呢，无形之象，大善也是，大善不善嘛，所以老子就想告诉人们，人要追求大道，追求大美，追求大善，你们所能见到的美啊、善啊，都不叫善、美，妇人之仁嘛，你今天救了他了明天还能再救他吗，就像树木生长的很茂盛了，或者说菜园子里种的东西很茂盛了，这时候如果说你不剪枝啊，不梳理啊，不杀伐啊，那它怎么能生长的更好呢？生杀又是一对阴阳，该生则生，该杀则杀，就像战场上你看到有那么多人死去，但是你知道一场战争之后，给人们多大的警醒啊，洗礼了多少灵魂啊，所以说美和善都是相对应的，就像很多农村，城市咱不说了，为追求更加美观，把路面都硬化了，包括城市里面路面硬化、包括院子里全都硬化了，这是美吗？是美，但是斯恶也，背后是恶，为啥啊，它隔绝阴阳了，地气升不上来了，按理说，人在土地上，土地下边它有地气，地气向上熏蒸、滋养，濡润人，人才能得到地气的滋养，才生活的好，那这么全都硬化了，天地不通了，地底下荏养之气不能滋润人了，你说城里人是聪明还是傻子，包括很多农

村的家里院里把整个院子都弄成水泥地，而且还导致一个恶果，把大地封闭了，阳光照不到地下去了，大地里边的生物怎么办？隔绝交通，这样的事情太多了，包括你为他好，给他打了一口机井，那么为更多的人好，大家都打机井，城市里边全都打机井，没水啊，导致地下水减少，产生塌陷，漏斗，水是什么呢？水就是地的气血当中的血，血一少了之后，地，土壤就得不到滋润，没有水滋润土壤，它的气场就变差了，同样生活在土地上的人们就得不到滋养，水脉嘛，很多城市要建在水脉的周边。那么你说你打上水井是善事吗？是善事，但是斯恶也，不善了，为啥不善呢，你破坏了资源，光看到有了，光看到好的一面了，没看到不好的一面，你觉得你还在这个地方生长、繁衍呢，但实际下边已经枯了，没水了，这样的例子人做的太多了，跟自然不和谐啊，光干一些人觉得好的事情，忘记了背后不好的事情，再比如说长江、黄河，大江大河，与河争地，就为了那一块地，把湿地整干了，盖上房子，他觉的湿地没用，留着它干啥啊，最后房地产，那实际湿地干啥的，现在自然学家都知道，湿地是地球之肺，还有湿地有扩容的作用。你一发水，湿地就变成湖泊了，你把扩容的劲给紧缩了，整没了，就导致自然环境发生改变，泛滥，一发洪水就没地方泄洪了，导致每年都要花更多的钱去抗洪，同时由于没有了地球之肺，环境、气候发生明显的改变，这很多人不承认，咱们慢慢的往下讲，你们就知道了从气的道理上如何能让大家很清楚的看到人类在做什么，造成什么恶果。

这个是这样。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前後相随。是啥意思呀？他就是想告诉你，左手旁边有右手，左腿旁边有右腿。不仅要知道利，还要知道害。做任何东西，都是利害相生的。有利就有害嘛。比如说，找了份很体面的办公室工作，这是利吗？是利。但随时，害就出来了。什么害呀？你往那一坐，天天对着一电脑，不活动了，用脑多，这个动手动脚少，慢慢的，身体就不健康了。但你还觉得好呢。这个塞翁失马，焉知非福。所以，做任何一件事情，你都要考虑到后背。你往前冲时候，你把后背闪到后边去了。所以说，这个老子，点明主题，告诉大家，任何事情都是阴阳的，没有绝对的好，没有绝对的坏。

还有，如他没考上大学，找了一（工作），在机修厂修理机器。每天作为一体力劳动者。虽然没考上大学，但一辈子有个好身体。如果考上大学了，做了文员，进了一个不错的单位，天天就是动脑，身体不好。这种事情太多了。那接着来说，这个机修厂的，身体特别好。觉得有恃无恐，每天从来不注意身体，觉得身体好嘛。过了四十，一下子不行了，挥霍太多了。那个文员的呢，身体一直缠弱，弱，弱得病了，最

后，学了养生。慢慢地，知道是咋回事了，四十岁以后注意养生，身体好了。那么，什么是好，什么是不好啊？所以悟真篇上说了一句话：确知害里却生恩。才知道害里能生出恩情来。就是不好的事能变好，失败乃成功之母。就是塞翁失马，焉知非福。你做任何事情都在考虑到阴阳。故有无相生，难易相成。难，就是难和易是相成的，长和短是相形的，高和下相倾的，音和声相和的，前和後相随的。你打太极拳也好呀，学音乐也好呀，学美术也好呀，学书法也好呀。任何任何的学问，都一个道理，都是阴阳的道理。

不居功，方得长久

咱慢慢来讲，不着急，不想过度来展开。是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。是以圣人处无为之事，行不言之教。那为什么这些东西都是有无相生的，都是阴阳，怎么处无为之事，行不言之教？万物作焉而不辞。生而不有，为而不恃。怎么又说到这个了呢？这啥意思呀？是啥也不做，我也不用说话，所有事都治理了？他想说的是什么意思？任何事情都是阴阳的，都是对待的，都要有好有坏的，都是有利弊的。那么，我应该怎么做呢？比如是左和右，左有左的好处，右有右的好处。那应该做左还是做右呀？那么，老子告诉我们，处无为之事，行不言之教，顺天道路而行。这句话是我加的，实际上老子就想这样说的。该左则左，该右则右。不居左也不居右，不执于左也不执于右。是以圣人处无为之事，无为是什么？我不要强为，要顺道而为。

那比如说，开一个店一样。开一个店，一年之后，才有个不错的业绩。你说你要半年，或非要三月一定要怎么样，累得吐血才能实现。培养孩子一样，十年树木，百年树人。培养孩子是一生的事情。你就想两年培养出个天才的音乐家一样，学钢琴，学这，学那，啥都学。就像昨天看的那个小孩演讲一样，不要让孩子输在起跑线上。他驳斥这句话，怎么驳斥呢？就像长跑一样，没有一个人是第一步领先，就永远领先。路还长，大家都要悠着点。顺应小孩的天性培养，该什么料你就培养什么。学钢琴一样，完全没有必要你买架钢琴。完全可以买几千元钱的电子琴，二三千元的电子琴。电子琴也很不错呀，它也能模拟钢琴的音色呀，何必要买一个上万的钢琴呢？

越想好，越可能好不了。就想我讲课一样，如果我想很好、非常精彩地想给大家讲好，那有可能我会出现紧张，会提前准备，会做作，那就可能讲不好。如果我把期许放低一点，就当跟大家聊天了，也容允我讲课当中有错误。我记得我讲《内经》的时候，讲完前时的总结，我这里面会有这样那样的错误，大家知其大概就可以了。没

有必要让自己百分之百努力，你能做到百分之六十，百分之八十，顺应自己的本性，我感觉就很好。大家听也一样，我也没必要要求大家都听懂，都理解我的意思。这样就留出了阴阳的空间了。那这样空间留下来之后，你只要满足了你那个自然而然呈现出来的，就可以了。像考试一样，何必一定要考 98 分呢？考 88 分，78 分也都挺好。越想追求极限，付出的努力就越大，越违反自然。

大家听过我讲的不完美理论，就是这道理，日中则昃，月盈则亏。你要追求月亮圆、圆、圆，最圆了，它就往反面走了，开始亏。追求太阳到最高，一旦到最高，马上往下走。这就是老子下面讲的，功成而弗居。像马云是的，马云不是退出来了吗？如日中天了，他退了。咱也不知道他真退还是假退。所以说处无为之事，行不言之教，啥意思啊？不是你天天叨叨，天天说，这事就能成了。一定要顺应自然的规律，而做事。这又叫什么呢？叫顺水推舟。不能逆水行舟，我一定要怎么样！现在不是不适合嘛，但我一定要这样做，那你就费力去吧。等一等，时机到了，再把这事做了。这叫什么呀？叫瓜熟蒂落。

那么，万物作焉而不辞，生而不有。什么叫万物作焉而不辞？万物生长而顺应自然地它该生生，该灭灭。辞是什么呢？离开，走开，推辞。我顺着这个万物生而生，万物长而长，万物衰而衰。我不会离开它。生而不有。什么是生而不有啊？我生了孩子，孩子就是我的？孩子是顺应天道，从你身体出来。出来了，是不是你的？你可以说是你的，他管你叫妈。但又说不是你的，他是一个生命啊。天赋人权嘛。他就有这个啥？他有生存权。孩子生下来就有生存权。你不能说，他是我的，我就掐死他。生而不有，为而不恃。什么是为而不恃啊？就是我做了这事，但我不居功自傲。做了就做了，这都老天做的，不是我做的，假我之手做的。就这么个意思。就像我看病，我看好了病，是我看好了吗？是我看好的，也不是我看好的。他这个病在我这能好，这是顺应天道，老天就让他到我这儿好。慢慢地，大家就会发现，每一个人都是自然造物的木偶。不要觉得自己有多么了不起。

功成而弗居，我把这事做成了，我就居功自傲，我就领赏了，我要怎么怎么地，这以后就我说了算，这完了。历史上太多这样的人了！功成而不退的，最后杀身之祸。做成了，就退下来，物极必反。

夫唯弗居，是以不去。最后，老子说了，什么才能在那长久的居住啊？你不居就能居住。这说的话，简直太绕人了！什么叫做是以不去，不去这就是大的不去。你不居那个位置上，你才有更多的灵活性，和变化万般的可能。这个叫不去。那么，这句

话咱们捋一下。万物作焉而不辞。顺着它走啊，上来啊，像这个浪里来，浪里去一样。随着这浪呀，上啊，下啊，我也不走。但我有了，生了这东西，我又不去认定我要把持它，握住它。生而不有嘛，同时，为而不恃，虽然做了，但我又不把这事当作依靠，拼命地攥住它。事做成了，我又不居功自傲。不认为是我，天天说来说去的这点功劳。自己不知改变，一旦成了，又接着来走嘛，生生之为易嘛。任何事物都是滚滚如长江之水，滚滚向前，不可扼制，从来不会停留的。如果你觉得你功大，停在那儿了，就成为众矢之的了。这要不得。

那么最后，老子点明主题：夫唯弗居，是以不去。你不把它当一回事，那么，你永远都有灵活多变的可能。

顺天之道养育孩子

那么我们再看一下，这一段在说什么？承接第一章，说两件事：第一件，有无相生，阴阳相随。美，任何一个能定下来的美，旁边都有一个恶。任何一个善，旁边都是个不善。所以，这些东西都不叫大美大善。这是一个。阴阳相随，下面也是，有无，难易，长短，高下，音声，前后，都在说这个道理。都是让你知道，你看到了阳，后面都有阴。阳会变阴，阴会变阳。任何事务都是在不断变化当中的。那么，第二，他说了什么呢？要顺天道。顺着它走啊走啊，来啊去啊，但是我又不把它当一回事。这东西叫什么呢？无为之事，不言之教。又叫弗居。无为，不言，弗居，这三个是一个道理。那么，就要顺天道，跟它生长于，起起伏伏，于万物同波。与它相生，相长，相杀，相藏。所以叫作，万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居，都是在说不要执着，要顺着它这个劲走，最后，点名叫弗居，也叫无为之事，也叫不言之教。

那么，这个大家很多都是养孩子的，你们应该知道，养孩子也是这样呀。你不断地为孩子去操劳是对的，万物作焉而不辞嘛。不会说生而不管呀，但是孩子生而不能有。他不是你的，你不能定他义的人生，你也不能决定他的道路。为而不恃，不要觉得为孩子付出了，就怎么怎么的。功成而弗居。孩子长大成人了，不管做多大事，取多大成就，你不要觉得这都是你的功劳。当然，你取得事业呀，包括你做任何事情都是。你要干什么呢？你要体会后面的道理，怎么搭帮着这事，或你的孩子顺应天道成长起来。要体会：无为之事，不言之教，弗居之理。行，这段我就讲到这儿了。

看看大家有没有什么问题？休息五分钟，大家提一下问题。然后，把那聊天打开吧，问题多就回答问题，问题不多，我就接着把第三章讲了。

课后问答

咱们看一下大家的问题：

1、每个都自然的棋子，怎么知道自己的使命？

答：这个很简单。黄土地（学生名）呀，跟着感觉走。因为这个老天爷假你之手，做什么事，必然会给你强烈的感觉。什么叫强烈感觉呀？内心比较强烈，发自内心，同时长久不消退。那么，这个就是使命。

比如说我，我讲中医，讲《周易》，讲《道德经》，我想不讲，但是还勾起自己想讲的念头。那么就讲吧。很简单，你也可以说使命，也可以说我要做的事情。这个以后慢慢会讲到如何跟着感觉走，并且如何避免邪路。现在这个社会，邪路太多了。尤其是在佛道两家。里面邪路一样的多。后两下讲无为嘛，慢慢来吧。是吧，这个老子五千言，都在讲无为，所以无为而无不为。不是不做，是不刻意的为，要顺天道而为，要顺水推舟。这个无为，顺着它的劲，大自然是不断地在做呀。跟大家说，云蒸霞蔚。就像大气环流一样，或者说像潮汐一样，时时刻刻在做呀。你顺着这个大势走，就行了。找到自己的感觉，跟着大势走。养生也是如此，真正的养生，就是顺天道，自然就长的好。

2、怎么看待人来到世上这一遭的意义呢？

答：这个佛教上，道教上都讲过，轮回这事情。人不断地在轮回，六道当中，颠来倒去的，无非是让你明白道理，最后见证实相。人不是一辈子，这个大家一定要注意。真相是人不断轮回的。因为，有一个小孩，出生之后，他有自己的禀性，特性。你们都应该清楚的，知道吧。很多的特性不是来源于后天的培养，包括你的兴趣，性格。不是完全来自后天的培养。同样是双胞胎，或一个家庭出来的，两个人的性格不一样，你怎么理解？都是人性格轮回时带的。

3、请问老师，怎么看待当今如此频繁的自然灾害？

答：那个很简单呀，就是五行不顺生了嘛。整个气团不祥和，不顺畅了，整个气团发生了混乱，骚动，就开始产生各种自然灾害。那么，天人是相应的，人和天是相应的，整个宇宙都是一团气。这个气体现在地球上，地球体现在人身上，各种磁场，你可以从科学角度上讲各种磁场。其实，各种气场，包绕了你我。人都不是自主的，你一想法，一念头，很多的时候后边有东西推动。我讲过，人是众神和合。就说你，是更多的，集体意识的一个反映。你现在觉得的你，只是个代言人。他推动你向左向

右。该做什么，不做什么。为什么月圆之夜，犯罪率就高啊？人就更亢奋呢？为什么你气血一足了，就会高兴呢？气血衰了，就会悲伤呢？所以说，人就是老天的一个木偶。你可以看我之前的讲稿，自然灾害，天人相应，现在你不讲的话，很多道理就没法推了。

4、刚才听清风老师讲对孩子，挺好的。

答：很多家长都犯了毛病。所以说，你要知道，孩子，老天给的，不是你生的，只不过假借你身体生出个孩子。如果你知道投胎的理论，你就知道，他就从你这走个过程嘛。从你这投胎出来嘛。

5、顺天道，该打人就打吗？

答：这个不鼓励打人。但是，如果赶到那时候，该打，你也得打呀。骂人也一样呀。有些人，为什么骂人后痛快呢？把一口郁气给发出去了。你不能老当老好人啊，把自己憋死了。你没有到达那一层次的素质，你就得符合这一层次素质的规律。像狼，狼要吃肉，你不让它吃，狼就饿死了。狼，它还没进化成更高级不吃肉的生物啊。那它就得符合狼的特性，该吃肉就吃肉。你还没进化到不打人的高风亮节，那你该打人就打人，该骂人就骂人，但不鼓励你去打人，骂人。就像狼一样，它能说，它吃饱了，它还叨小羊去吗？左咬一只，右咬一只，都咬死了，自己就吃半只，它饿了，该吃就吃。

6、一旦有行动，阴阳就有了，在行动过程中，不断有阴阳，需要好好把握。

答：对，正是。

7、佛家提倡不杀生，那植物也是有生命的。

答：对呀，植物也是有生命的。但是有一点，植物的生命等级比动物要低。那同样都要吃，那你吃点低的。就这么个意思，五十步笑一百步。

那原先时，上课讲过，关于动物之间蚕食的问题，那么你既然是大自然造物出来，你就吃。你这个低等的生命形态，靠吃别生命形态，你能够存活。那么，你在没有进化到更高级的生命形态的时候，你就得符合这个规律。像狼一样，一定要吃肉，你想来拨草料让它吃，这来念阿弥陀佛，可能吗？不现实。就像食气者不死一样。

古人说食气者不死，食谷者慧，食肉者愚。说了这话，那告诉大家食气者不死那你食气吧，谷也别吃了肉也别吃了，估计你很快就饿死。你做不到的时候就要吃谷吃肉。慢慢的，往高级的生命层次进化，等你进化到了你再说食气者不死，你没进化到，你就乖乖地吃谷吃肉。还有很多人身体很差，再不补充点蛋白质，天天吃素，身体会

越来越差。除非你找到了方法或者你身体达到了一定的旺相，你可以不杀生，只吃素。就像牛一样，它吃素不也一样那么健康吗？而且也是非常有利的。就看你是否达到了那个层次。

8、南方一直高温，周围下大雨，这里的气机阻滞了？

你可以说是气机阻滞了。这个整个世界环境是要经常变一变的，十年一变啊，十二年一变啊，多少年一变啊，都要变一变。老早就有可能要下雨了，老雨可能就要早了。就像这个一个地方发生大地震之后就可能不地震了，发生空难之后可能很久都不会再发生一次空难。这都是阴阳相随的嘛。松松紧紧，紧紧松松。那就像坐飞机发生一两起空难后赶紧多坐飞机，不能说一发生空难了你就不要去坐飞机了。其实发生空难之后的安全系数反而会提高，因为民航这块儿会更重视。反而是好多年不发生空难了，你坐飞机发生空难的几率反而大一些。就像炒股一样，啪啦啦的两天扬线上去，你说你追不追啊？这往下跌的几率就大了。阴阳相随，阴后是阳，阳后就是阴。

9、生活中有一种无形的力量，稍不注意就会迷进去。

那就是，你就会发现脑子里面老是至少有两种力量在互相搅住，一种是正一种是反，一种是善一种是恶。总会是多多少少会有的。那恶占了上风那时候还是你吗？大家说说，你觉得是你，你是一个代言人，大家一定要记住，你感觉你是一个个体的话，这个实际上里面是多元素的。共同的神识一起来指挥你，只不过一会是这个占了上风一会是那个占了上风，两党制嘛！有时你不知道怎么回事，稀里糊涂就把这个事做了，是吧。后来，哎呀，当时怎么那么蠢啊？实际那时你迷闷住了，被那个东西给占住了，你还觉得是你在思考问题。

10、不孕发生机率很高，是身体健康问题还是投胎环境？

都出问题了，主要还是气机阴阳紊乱了嘛，按理说，人不应该不孕的，但是天地痞塞不交。就像前面我说的那个路面都硬化了嘛，地气升不上来，天气降不下去，就会产生不孕。男的身体不好，女的身体也不好。女的血不足，男的肝淤气滞，导致生不出孩子。阴阳不和洽，阴阳和，阴阳顺，很容易生出孩子。中医里也说嘛：男精壮，女血旺，则易产子。现在好多不孕女的下焦小腹那气机瘀滞的不得了，卵巢囊肿、输卵管不通、盆腔积液、附件炎，导致阴气不好，同时阴血不足，出汗啊，盗汗、没劲儿，肝郁气滞啊。男的也是，肝淤气滞、阳痿、早泄、遗精啊，导致这个男不男女不女，男也不行女也不行，就生不出孩子。这时候要调，我治过好些例这个不孕症，只要把男女调顺了，很容易就生出孩子了。还有现在生出的孩子的这个先天问题非常严

重的特别多，男的身体不好，女的身体也不好。生出孩子就不好。怀孕期间吵架，不注意养生，熬夜，或者是不动，吃的太多，胎儿太大，导致孩子生下来出问题。特别多，好多孩子都不好调，先天问题好多啊。除了生出来挤眉弄眼啊，多动症啊，行走不便啊，发育迟缓啊，各种先天病脏腑毛病特别多。

11、受侵害率太高，而且都是年老的人干的。

这个有两个原因嘛。为什么要侵害儿童？一，儿童是弱势；二，儿童是阳气。任何人都有本能的寻找阳气的心理，寻找生机啊。尤其这个气血不足的，孤单的，老的，体弱的，他更需要去寻找这个阳气，得到这个阳气嘛。儿童是阳气的代表嘛，受侵害率更高。第二个儿童是弱势，也容易。还有个，老年人得不到滋养、关怀，心理不健康，扭曲。其实这个都不是个人的问题，是整个社会，整体的问题，走到这一步了，包括现在老龄化的问题，怎么解决？按理说，是阴阳相得嘛。老人要去接触年轻人，受年轻人的赡养。但是现在老年人都接触不到年轻人，孩子都外出打工，离家嘛，就空巢老人。老人就越发干枯，就越发得不到滋养。另一方面，孩子出外打工，按理说，孩子也应该得到老年人的庇护、照顾，做做饭啊，料理下家务。这些年轻人也得不到，就好像小树苗得不到水的滋润一样啊，是吧。他们也出了问题，他们年轻嘛，没有太多的社会经验啊，也没有很多社会关系啊。没有老人的照顾，他们也出现了干枯的状况。这个《道德经》后面要说的大国与小国的问题，“大国欲兼蓄小国，小国欲兼蓄于大国”，什么意思呢？大国想兼并小国，小国又想被大国兼并。为什么呢？大国要谋求更大的发展，要把周围的小国兼并了，兼并之后，受自己的管理，就像妈妈孩子一样，因为它这说的大国小国，大国是有大国威严，不会残暴地对待小国。小国呢，啥也没有，各方面都先天不足，又希望大国兼并它后给它更好的生活。就是阴阳要老在一起。但现在，年轻人得不到老年人的照顾，老年人也得不到年轻人的照顾，阴阳分别。导致老年人出问题，年轻人也出问题。年轻人啥东西都自己学，做饭也不会，处理家庭关系也不会，啥都不会了，什么都没继承下来。现在很多年轻人无知到非常严重的程度。炒菜也不会炒，天天出去吃了。老年人呢膝下无子，在家特别伤心落泪啊。所以这是一个社会大问题，就是阴阳不能合在一起。男女也是，男女也合不在一起去了，因为现在这个社会的变动非常剧烈啊，男女不能很好地稳定啊，男的跑一边，女的也跑一边。这个环境也不一样，见的人也不一样。导致男不男，女不女，男女一起来出问题。所以现在婚姻家庭成了一个大问题了，整个细胞，人类最基本的一个细胞——家庭出了严重的问题。

12、怎么理解顺应天道的工业化？

工业化就是违背天道的。我们慢慢会讲到工业化在《道德经》里面会用什么比喻。“挫其志，解其纷，和其光，同其尘。”马上就会讲到，它正好是反向去走，追求极致嘛，追求阴阳的分离，总想把化合物、混合物，提纯到纯净物，提高到这个更纯粹嘛，萃取嘛！结果事与愿违，老天都为你安排好了，给你上一桌子菜。你非得要吃一种菜。就像现在很多得病的，西药都是化学药，何必生产化学药啊？人身是一个整体，一个混合的整体，他需要各种元素去补充。结果最后你整的啥你这个自己造出几种单一的化学物质去调节身体，慢慢觉得不对又加了更多的物质去调节。其实大自然给你这些东西比你自己混合出来的东西层次不知道要多多少种，都给你准备好的。结果你舍本逐末，自己还得一个一个去研究，最后你会发现，研究来研究去你还得回到大自然的混合的这样一种状态。导致现在放化疗对人杀伤多大啊。

13、怎么能不占善的那部分？

不可能不占善，人家不是说了嘛，功成而弗居啊，你不占善，你就得到了大善。就像那个武侠小说的比武，最后你不屑于比武，你才是武林第一。不比武了，你才是武林第一。不想挣钱了，你才能真正的成为最大的富人。这个很有意思吧？矛盾吧？当你不需要了，你才会永远拥有它，这个非常有意思，这个是一个哲学啊。

14、病态是不是都是气机的瘀滞，还有一种得病的情况是不是气机不足了，干涸了？

对，两种。一种是虚，一种是郁。无非天下就两个，一不足，二是不通。我没能力办和我办不成，和我有阻力了办不下来两种。

今天就讲两章，再把大家的问题尽量回答一下。

15、如何看待同性恋？

同性恋，哎呀，这些问题一个都能谈半小时一个小时。由于阴不阴阳不阳导致投胎之后这个出现了另一面。你是一个男的，但是你阴的一面表现的更明显了。是吧，你就觉得受不了了，你这个人要分裂了。按理说每一个人都是阴阳的合体，你既是男人也是女人，这是一个生理现象，阴包阳，阳包阴。那你这辈子是男身，你就男性的表现就主动一些，那边就弱势一些、被动一些，反之你是女身的，女性的要强，男性的要弱。但由于你内因导致阴阳错乱了，投错胎了，虽然是男身，但女性占很大比例，反之也是一样。这是内因，外因是受外边社会的影响最终导致自己性取向出了问题。刚开始只是一点，有一点萌芽，顺着鼓励和诱惑导致萌芽不断地萌发最后变歪了，那

么这个是社会问题也不是个人的问题。我不支持这个同性恋但我也反对，已经这样了你说怎么办啊？你把它压回去，他说了：我痛苦，我觉得身体里就一个女的，不是男的。那你说你咋办？

16、如何看待送孕妇回家女孩被害这种现象？

从送孕妇回家女孩被害，这个东西，再跟大家说一个，维持治安，法制的，并不是只是显性的目前一个国家的法律、政府管的。不仅是他们在管，大家知道了吧？这个整个的宇宙啊，一层管一层，我们这级有上面的生命体来管，上面的又有大上面的来管，并不是整个宇宙是没有秩序，没有法则的。大家听过天条吧，就是那个东西。就像你在一个村子里村长还管你，到了区就区长管你了，到了省、省长。他管这一个地域啊，并不一定是直接管到你。你偷偷跑到另一个国家，你说：好了，这回没人管我了。是这样回事吗？那国的人管你呢！也就是说不管哪，这个整个宇宙中充满了生命，充满了智慧生物，他们都在各个层级管着你。

这善有善报恶有恶报，还会有更多的天律来制约他，这你不用担心。很多看起来好人并没有得到好报、被欺负、有祸都有轮回报应。“善有善报恶有恶报”这句话并不是很简单就是这样了，你做了件好事就给你糖吃这么简单。不一定是这辈子完成，有可能下辈子完成，也可以以其他方式完成啊，也可能死了之后那边人管你完成。你不能说做今天好事今天就得现世现报，没那回事。有时候你做的事情真的是做好事吗？做不好事，只看一点就是看你的内心：你是不是发善心地做一件事，这点非常重要。还有就是它造成的结果，也会有影响。这些问题都能引申出一堂课的问题。

17、如何看待实验室里培养出的牛肉？

这个很简单，像大棚里种出的蔬菜一样。跟天生地长的蔬菜是不一样的。牛肉，牛身上的肉，牛在自然环境下产的肉和培养出来的肉是不一样的。整个人类啊，他们现在做着自欺欺人的事情。这所有能吃的东西，都是天地精华孕育出来的。天地精气就是那么多，如果数量多了，那质量一定下降。反之亦然，数量少了，可能质量很高。就像原先一亩地能打多少粮食一样，你一定要多出多少粮食，加多少化肥。这个粮食质量就下降了。为什么美国人说各种瓜果蔬菜味道上都差了多啊。何止是味道啊，通过尝了之后精华都少了很多了。比如说以前桃子有 100%的精华现在你吃一个桃子只有 20%的精华。因为你欺骗了自然规律，自然规律就惩罚你了。像肉鸡一样，按理说半年出来，它一个月出来或两个月出来。违反了老天爷这个培养的规律，那么鸡出来营养成分含的就少啊，精华就少啊。鸡不是鸡味，肉不是肉味，菜不是菜味，水果不

是水果味。这个原先我们讲课都讲过，所以顺其自然办事，老天爷就给你产那么多的精华。你不顺那就在数量上欺骗你一下。就像那个狙公赋芋的道理一样啊。什么叫朝三暮四啊？不是朝三暮四像现在说的不学好朝三暮四啥都学不成，朝三暮四的故事再给大家说一下。狙公是一个演猴的，给一个猴芋头吃，芋头还是栗子吧，这个猴馋，早上给你三个，马上饿了啊，它不干，哪能这样办事啊？上午给我三个多少啊？它光看上午给三个少了。狙公就说，行，那我给你上午四个，下午三个。然后这猴乐的不得了。然后下边又一句话：名实未亏，喜怒为用。什么叫名实未亏啊？还是七个，一天。上午给三个就怒，给四个就喜。

这个道理是一样的。水果冬天都能吃着了，你吃的是水果吗？你冬天能吃着水果你高兴吗？和那个猴子那道理是一样的。其实你吃的不是水果，都没有水果味，水啦叭碴的，也不好吃。所以走的是违反自然的道路，然后再走向毁灭。转基因是吧？它从根本上要转变很多东西，违反天道了。慢慢人都会变的了，你们看吧。最后，自作孽，把人给改变了。人是会变得越来越傻，越来越被欲望牵涉着，越来越在形界当中逃脱不了。只有一个形，没有神、气，人也不会相信有来世。所以在今世作恶、受罪。慢慢讲吧以后。

18、如何看待大棚里的蔬菜？

大棚里的蔬菜当然不好啦，说过多少遍了。所以现在得骨质疏松的人越来越多。一是外界摄入不到足够的精华营养，第二是人耗用过多，过早的把自己的精气都耗散掉了。所以人肾先空。现在这个整个社会、世界，如果说有魔王，有邪魔的话，他们在加快地吸食大家的精识。你们一定要记住这句话。在掩盖正道，拼命的掩盖正道。阻止善知识向大家传播。想尽一切办法，扮佛扮魔，扮演佛扮演魔，扮演一切美好，在背后吸食大家的精识，让大家成为魔民。这个如果说有这个邪魔的话。

大家提问题尽量离《道德经》近点，别走太远。如果人类拿自己的婴儿下手的话，那么人类也不会有前途。

今天简单回答大家的问题，然后慢慢你们尽量提《道德经》的问题。

19、活着的目的是不是不断往上一个生命形式攀爬？

云淡风轻是吧？你说的没错，人往高处走，水往低处流。人生的意义就是不断地认识实相，进化到更高级的生命形态。

那么今天时间到了，九点半了。大家回去预习一下第三、第四、第五章，你起码你得看一遍是吧？别到这光听个热闹。第三章：不尚贤，使民不争；第四章：道冲而

用之，或不盈；第五章：天地不仁，以万物为刍狗。大家提前做个预习，我们每周三晚 8:00 到 9:30 在这里讲道德经的原文。希望跟大家这个教学相长嘛，我在这给大家讲，其实对我也是一个提高、促进的一个机会。行，今天就到这吧，谢谢大家！



20130815 大千老师讲道德经第二讲

整理：文志华、佳奇/校对：阳子/二校：双子座

那咱们接着来讲《道德经》吧。咱们回顾一下第一讲，咱们都讲了些什么？《道德经》八十一章，上节课咱们讲了两章，第一章是“道可道，非常道、、”，这一段告诉大家什么呢？道无形无相，不可言说，道由无名和有名组成，也即有相无相，组成了万物，二者虽然是异名，但是同类，无就是有，有就是无，有无相生，是万物的根本。那么第二章讲的是什么呢？讲的大美大善，不是我们简单意义上的小美小善，所以它说“皆知美之为美”就不美，“皆知善之为善”就不善，又说了，世界是由阴阳对待组成的，所以说难易相成，长短，高下，先后，这都是阴阳对待。“是以圣人处无为之事，行不言之教”说的是要顺应天道，那么顺天道就应该要“生而弗有，为而弗恃”，去除自己的私心。“功成弗居，是以不去”与道相合，那么这个是括而概之。如果说涉及到琐琐碎碎，举例子的就多了去了，这个就相当于哲学了。

第三章、小民寡国是让百姓越来越傻吗？

那么咱们今天从第三章开始讲。“不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。”包括后边的“常使民无知无欲、、使智者不敢为也”。那么冷不丁这么一看这句话觉得有点愚民政策，不尚贤，不贵难得之货，让老百姓无知无欲，相当于浑浑噩噩，这也是很多学者批判《道德经》的一点。小国寡民，让老百姓傻，越傻越好，那么实际呢不是这样的，曲解了老子的本意。老子整个的思想，在这体现的是什么呢？我们来分析一下。所谓的“不尚贤，使民不争”，不尚贤不是不尊重贤人、有能力的人，不是不尊重，而是不过分的崇尚，所谓的贤，也不是指大智慧的人，而是指小智慧的人。这个贤就是与天斗与地斗，制造各种学说，乱人耳目，让人思想混乱，各种学说呀，各种流派呀，这样的叫贤。不尚贤就是不推崇这种人，古代有一句话“臣不能以宠利居成功，不能以利口乱旧德”，什么叫利口乱旧德呢？就是嘴皮子特别厉害，可以搬弄是非，把黑的说成白的，白的说成黑的，这个是利口。乱旧德呢？什么叫旧德？古代的章法，旧的章法。那么这个地方指的不尚贤就是那种搬弄是非，违反天道的人。那么咱们打一个比喻，比如说一个公司，有老板，有下属。突然蹦出那么一个人来，或者说外面请的一个人，能人，能说会道，巧言令色，一会

说老板呀咱们应该这样，应该那样，这样效率高怎么怎么的、、我觉得大家生活当中，工作当中，都能遇到这种人，当然这里包括能人，当然也有这种能把公司整的鸡飞狗跳的人，一会订立这个制度，一会订立那个制度，一会觉得业务应该这样做，下属员工被整的团团转，怨声载道。那么这个就是这里指的这个贤。一旦这种贤出来了，这种能人出来了，原先好好地一个厂子，原先人们都很和睦，一旦这个人出来了，订立各种奖惩制度，一块钱大家也要争，比如说每个月有全勤奖，大家要评分，还有各种举报、监督机制，不同等级的人穿不同的衣服，类似的这种，那么这一下出问题了。大家知道出什么问题了吗？这个是不是竞争机制就开始了，人人自危，人人攀比，今天这个月给我五分，他给四分，类似这样的，就像小学考分，九十八分，九十五分，大家就开始比。其实每个人的能力上下差不了多少，一旦引入评分机制，就像淘宝似的有那个评分，有了评分就有刷分的嘛，有作假的嘛，打评分这个主意的人就出现了。这样一来，本来和和气气一团的，变成了人人互相猜忌，互相压制，互相竞争，这个东西就来了。这个来了好不好呢？适当用一下可以，但如果天天都这样就坏了。每个人都处在一种紧张状态，每个人都去算计这个月自己要得几分，要想争全勤奖，一天也不敢歇着。那么这个就像中国最大的那个代工企业一样，为什么老有跳楼的呀！就是处在一种非常高压的环境当中，人性得不到解放，没有一个宽松舒适的环境。那么人老是在这种紧张的压力当中，还有各种小利去诱惑他，各种惩罚措施去压制他，这个人就会变得僵硬，紧张，死板。这个小到一个厂子，一个家里，大到一个国家，都是这样。老子看到这一点，这样整下去，人身体最后都不好了，人心也坏了，社会是往前发展了，但是这个整个的人的内在出了问题了。就像那股票似的，很多老大妈坐在营业厅里面，看着那个股票的数字涨涨跌跌，牵动着整个内心，实际上你要是回家睡觉去呢，那个数字跟你没什么关系，但就是因为你见着了，蹦来蹦去，那么这个就是后面说的“使民心不乱，不见可欲”，那么老子想打击的，他觉得不对的，就是这东西。不应该拿出更多的外在的上下跳动的这种东西，得失的这种东西，去抓你的心。这东西抓你心，天天抓着，得不到放松。就像现在很多有这个业绩，每个月都要完成这个业绩，这个东西很要命啊，天天压着你，比如说一个月就给你开八百块钱，和跟你开一个根据劳动成果浮动的工资，你的心里变化是不一样的，开八百块钱你觉得很稳定，每个月就拿八百块钱就可以了，但是开浮动你就要拼命了，干得好多拿，干不好少拿，没有保障。就像很多人把钱放到银行能睡个安心觉，放到股市就睡不着安心觉，就是他这个追逐利的心蹦出来了。老子一再强调这个心不能动，为什么很多

人说眼不见心不烦呢？不要在眼皮子底下晃来晃去的，就是这个道理。

少思寡欲，凝神静气

“不见可欲，使民心不乱，不尚贤，使民不争，不贵难得之货，使民不为盗”，一旦有个东西特别好，很多人就群起而盗之，天天朝思夜想想得到那个东西。这三句话，不尚贤，使民不争，不贵难得之货，使民不为盗，不见可欲，使民心不乱，说白了是什么意思呢？就是让大家不要让外在的东西惑自己的内心，安安静静。就像有很多人知道自己得了癌症一样，一下子心里就打乱了。还有比如说你在一个船上，船里晃悠悠的，你不觉得害怕，但是你一旦到船头，往下看波涛汹涌的海浪你就觉得害怕。这个就是你看到了外在的动荡，你就会使自己的内心产生不宁，这种不宁带来的真气的耗损，内心的淆乱，得不到踏实安宁幸福的感觉了，可能你多挣了些钱，或者有了些变化，但如果长此以往，对自己身心都是损耗。有很多人喜欢变化，变来变去最后累了，不想再变了。为什么刚开始喜欢变化？因为他刚开始真气足。为什么后来不能变化了，叶落归根了？因为他真气已经耗损差不多了。这种变化，动荡对他都是一种伤害。后来老子又说了“治大国若烹小鲜”，什么叫做治大国若烹小鲜呢？小鲜是什么？就是小咸鱼，小鱼。小鱼在锅上煎，你稍微一动，这个鱼就碎了，就不要大动。让人和人之间有一个浑和之气，如果说大家我算计你，你算计我，大家按评分制来走，互相追逐全勤奖，那么人晚上就不容易睡好觉。大家的追求最起码要追求晚上能睡着觉吧，很多人现在睡不着觉，为什么呢？就是见的可欲太多了，欲望在外，花花世界什么都有，你只要追求、拼搏，有可能就能得到，更多人追求来追求去最后身心疲惫。好多人看着外表光鲜，而身体搞的很差，一摸脉而脉很弱，觉得气短无力，整天犯困，没有精力，都是尚贤，有难得之货，可欲导致他们心里烦乱，精气外泄，到了中年就空囊了。

“是以圣人之治，虚其心，实其腹”，那么老子告诉你了，圣人治世界应该怎么治？不要自己混乱的心绪到外面去不断的追逐，要把心虚下来往回收，收到哪？说实其腹了，这个不是指肚子了，是往根本上收，让你把精气回收，人有精气神嘛，咱们不是讲过精气神是人身三宝，你有就能长生，长生就是长寿，没有，很快人就不行了，人一空了，很快就衰老下来，各种疾病也就风起云涌。那么他说的“虚其心，实其腹”就是不要再往外去耗散自己了，收回来，收心嘛，收回来之后慢慢的养精气神，养足了，身心发光，人整个都焕然一新，这个是古代道家所追求的嘛，让自己的精气神三宝不断的充盈起来，饱满，赚钱赚再多不如赚这个，这个攒足了，你整个一生的生活

质量不是常人可以比拟的。“弱其志，强其骨”，志什么意思？就是向外的那个奔头，我一定要这样，一定要那样，我一定要做第一，我一定要做最好，我一定要压过他，我一定要赚几百万，我一定要做的比他强，弱其志嘛，就不要争这个，他买十万的车，我必须买十二万的车，他在那买房我也必须在那买房，我还买两套，借钱也买，就是这东西，他穿名牌我也穿名牌，他孩子上一中我孩子上市一中，就这东西大家攀比嘛，挣几千块钱工资也买个十多万块钱的车，车在市里兜一圈也就如此，平时开个电动车蛮好的嘛，你又不走远路。弱其志，就是把所有这些东西都看淡，弱化，不要追求这些东西，这样让自己的内心安宁一些，收一收心。强其骨呢？骨是什么呢？骨气，代表人的精髓，精华，肾主骨，肾是人的根本嘛，先天之本。所以说它这个意思就是不要在外面争啥东西了，回来，收住精气，收精入骨，返本还源，让自己的里面慢慢的强大起来，能有一个好的身体，一个好的生命形态。

“常使民无知无欲，使夫知者不敢为也”承上启下。让老百姓每天过着恬淡舒适的生活，不要追求那虚无缥缈的名色财利了，不要互相攀比了，让大家高高兴兴的生活，说的就这么个意思。无知无欲不是说要你痴迷呆傻地在那呆着，就是让大家不要有那么多竞、躁的东西，高高兴兴的生活，想玩就玩，想哭就哭，想闹就闹，想吃就吃，高兴一些，随意一些，过的轻松自在一些，老子的本意是这个意思。对现代人来说，让生活节奏慢下来，不要无限制的去追求挣钱，养养身体，找回一些快乐，找回一些幸福，爬爬山呀，下下海呀，出去郊游一下，自得其乐，这样真气才能慢慢的在身体里养出来。“使夫知者不敢为也”什么智者不敢为也？就是那个给老板建议这个、建议那个的，那个人少点，别天天出些馊主意，一会儿制度要重新订立啊，这个那个的，少点。

无为而治，顺应自然

“为无为，则无不治”，要抓住什么呢，抓住大和，和啊，抓住根本，和气一团，慢慢的，大家在互相碰触当中，比如一个小组，互相融合，大家在一起，玩一次，吃吃饭，彼此认识了，慢慢的内部的关系就建立了，没有必要强行的推移内部关系。还有顺应自然，慢慢的谁跟谁之间的关系就建立了，就像一个马群鹿群一样，你把一些饲养的鹿、马放在一起，慢慢的他们之间的族群关系，等级制度就建立了，没有必要你人为地去规定，就像电视动物世界演过，海里面有一种鱼，这种鱼是一条雄鱼带了很多雌鱼，一旦这条雄鱼死掉，这群雌鱼当中自然会产生一条雌鱼转变性别，变成雄鱼，这是大自然赋予这种鱼的一种能力，这叫自然。

比如说一帮小孩在一起玩玩玩，为什么玩了一段时间，他自己能分出头来啊？没有谁一大人去任命，说你当头，没有，但是玩玩玩就有头了，哪个小孩听哪个头的，几个小孩之间啥关系，他们知道啥啊，但是这种关系就自然建立了，建立这种关系是真正的人与人的朴素的关系，哪个小孩被大家所信服喜欢，这都是自然产生的嘛，不要说来一个领导，周边的那个人他去搬弄是非，定谁当头，谁不当头，老子是想这么一个方向，所以说为无为，则无不治，大人没去让小孩谁谁谁是头，慢慢的头就出来了，并不是说你不治，一盘散沙，就像鱼群一样，看过鲨鱼吃一堆小鱼，沙丁鱼还是什么鱼，鱼群自然会抱团，而且自然会一起向相同的方向运动，鲨鱼来了，一起跑，都是一起抱着团的跑来跑去，就像一个大的活物一样，就乱窜，这是怎么产生的呢？自然产生的。

就像大家唱歌一样，为什么一唱歌，你都能以同一个声调同一个节奏去唱呢？这就是大家互相感召的，这就是自然的选择。还有就像女生宿舍女生来例假一样，为什么生活在一起时间长了，例假都会趋同呢？也是气的感召，所以说老子更希望大家自然的产生这种节律和同一性，不希望有人强制怎么样。

就像秦朝的商鞅变法，虽然让秦国强大最后统一天下，但是他让秦朝的老百姓痛苦不堪，得罪了很多人，最后被车裂。他就是采取一种强制措施去干这件事，就像庄子讲的一个寓言，一个很能干的人去训练马，让它往前跑，往前跑，让它跑多少米，跑多少米，让它拉车，左右的这样，都特别的随意，国王啊，反正当头的，觉得很好，但是庄子还是谁说的，这个马已经筋疲力尽了，已经被训练的失去了天性，没多久这马就被累死了，老子是反复强调人本应该顺应自然，应该活得自然些，有幸福感，不应该被名利这些暂时性的东西拘束住自己的天性，让自己活的不开心，紧张、焦虑，最后身体虚耗而过劳死，提早步入老年。那么这是第三章。

第四章、向帝之先

咱接下去讲第四章 道冲而用之，或不盈。渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

阴阳相冲，大道若虚

这个道德经为什么很多人读不懂啊，太抽象了，同时对神气形，精气神这些东西没有一点儿概念，所以说读不懂，这句话就比上边还要抽象。那么我简单的说一下，你有问题问，我就不做重点来讲，因为这个涉及到宇宙大道的奥妙的问题，你有问题

可以问，我估计这里边很多也都是没读过道德经的，或者说对哲学也不是特别看中的，有的可能都是过来就听个热闹。道冲而用之或不盈，什么叫道冲啊？冲什么意思啊？冲是冲虚，拿一条水冲到另一条水里边，这叫冲，道冲，阴阳相合，阴冲到阳里边，阳冲到阴里边，道冲，阴阳合抱，互相融合，融冲，而用之，就是阴阳并用，咱们做任何事情你要想做的好，都要阴阳并用，比如说吃饭，要吃干饭还要喝汤，走路，左脚迈完迈右脚，白天劳作晚上睡觉，眼睛一眨一眨的，你这个瞪眼，不眨眼，不闭眼，是不可能的，都是不断的闪烁，像星星一样闪烁。股票走势，阳两下，阴两下，捣替的往上走，两口子过日子也是，吵吵架，又和好了，再吵架，再和好，你们就会发现这个世界都是阴阳组成的，都有刚柔，都有节奏，音乐也一样，一个强音一个弱音，一个高音一个低音，互相配合，光是高音不好听，光是低音也不好听，一高一低就好听，写书法也是，黑白要对应，粗细要对应，曲直要对应，快慢要对应，大小要对应，收放要对应，所有的都是阴阳，包括跟人说话，说两句停顿一下，看对方什么意思，然后再说，再停顿，再说，不能自己一人光那儿说，没完没了，对方都很不耐烦了，你还在那说，道冲而用之就是这么个意思，阴阳而用，这就是天下之道，如果你懂得了阴阳，你做任何学问啊，为人处事啊，各方面都是阴阳的体现，跟人处关系也是啊，都好好好也崩了，坏坏坏也不行，好两天坏两天，犹抱琵琶半遮面，又想见又不见，总是哎呀在那儿进啊退啊，进啊退啊，这个就是道，慢慢的这个东西你体会中间的节奏，这个自然之感，你做任何事情都会游刃有余，希望大家仔细体会，阴阳用之。比如说你对一个人主动，你越主动，主动来主动去，他对你完全不在乎了，那这时候你停下来，停下来过一段时间，哎，你就发现他上杆子了，如果说他上杆子几次之后，你完全无动于衷，那么关系也就完了，那么你过些时候又去稍微主动一下，回应他这个上杆子的东西，回应一段时间，又停顿一下，去掌握这个节奏，那么这个是不是让大家学会这种心机呢，不是这么回事，让大家去体会你内心的阴阳的道理，慢慢的和自己的天性和了就可以了，之所以大家在现实当中遇到很多困难、问题，很多都是你过于极端了，过于阳或者过于阴，或者是阴阳节奏踩错了，老子通篇都在讲阴阳，但是他没有说阴阳，道冲而用之，阴阳相冲，用于生活，整个的世界。

或不盈，什么意思，有知道或不盈啥意思的嘛？大道若虚，或不盈，就好像这东西不能完全充盈，就像一个盆里面灌上液态二氧化碳，干冰，白茫茫，雾气昭昭的，你看着它盈满一盆了，但你伸手进去发现啥都没有，这就是或不盈，大道无形无相充满整个宇宙，但是你又找不到它看不到它如何充盈，你去寻找发现它又没了，这个就

叫做或不盈，渊兮似万物之宗，那么你拿手一插进去没有底，害怕了，这东西没底你咋回事啊，学大道，学来学去没有止境，或不盈还没底，似万物之宗，好像，啊，这里面所有的万物，所有的规律啊，本源啊，都从这里面产生的啊，为什么叫似万物之宗，为什么不说是万物之宗，就是因为这个东西没底，你也找不到它到底根源在哪儿，好像是万物的根源在那儿。

企者不立，跨者不行

挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，什么意思呢？就是让你把所有的外在的名相啊，执著啊，拘束啊，所有的东西都放弃、解开，破其锐嘛，人们追求各种利器，飞机是利器吧，大炮是利器吧，各种精密仪器是利器吧，所有东西都从大自然中不断的提纯、冶炼，制造出来，这个叫做锐，要把这些东西全都抹掉，解其纷，就是把所有的纷乱纷杂都瓦解掉，你织的布织的一匹布这布都瓦解掉，和其光，所有的光都不要往一起聚产生光，要自然分散到这个世界，同其尘，大家你我都相同，都混缘于这个万物之道当中，那么这样就踏实了，不要人为的去聚集东西，把这些东西全都散开，就像你堆一个木头架子一样，堆堆堆堆老高，叠罗汉，那么整个社会的发展就是堆架子，不断的堆，通天塔，老高老高的，那么大家很多人的生活追求也是这样，精于算计，有工厂的想把工厂变的更大，天天算计，上班的要如何让自己更出业绩，当领导的如何往上爬，这都叫锐、纷、光，把这些东西都打掉，木头堆堆堆堆到老高了，你推了，推了，所有的木头都掉地上了，难道我们就为了这个吗？不是，打掉之后，木头自然的堆积，像金字塔式的堆积方式就是大道，不是一根根立着顶顶顶顶老高，根基很小，但上边很高，这东西不稳定啊，一下就倒了，人为的，那么如果很多木头堆在一起，或者很多沙子堆在一起，自然产生的土堆这个高度，就像木头摞起来的那个高度，这个就是真正的自然，庄子说过还是列子说过，企者不立，跨者不行，现在太多的人的生活方式和处事，都是企者，什么叫企者？本身你是一米六五，非得踮起脚尖充一米七五，那你累不累啊，天天踮着脚尖，带着面具，扣着大帽子，你踮起脚尖来了长了十厘米，他踮起脚尖也长了十厘米，大家都把脚尖踮起来了比个，那么是不是又都一样了？但是大家都付出惨重代价，全都付出惨重代价了，每个人都翘着脚走路，那你说你日子还好过么？每个人都去扶着木头架子，生怕它倒了，拼尽全力护着，就像盖高楼一样，盖了那么多高楼，需要建 600 米，800 米高楼么？维持那么一个高楼需要多少能源人力物力的保证，这个东西就叫锐，要不得，耗能太厉害。

像现在大家都追求开小轿车一样，带来多大的社会问题和自然环境污染问题，那

国家看到了么？也看到了，没办法，大势所趋，不这样怎么发展工业啊，不发展工业，你怎么屹立在世界的民族之林啊，所以全世界都踮起脚尖了，大家都累，现在几乎城里人家几乎一半都买车了吧，买了车之后就开始堵，然后交罚款，交汽油钱，交这个交那个，养车，那么老子讲什么呢，你自然有钱了，自然而然该买车买车，买个实用的车，为什么一定要追求二十万、三十万的车啊，一个面子的问题，自然而然的你到了那个地步了，买个五万的七万的八万的行，你没到那个地步，非得追求勒紧裤腰带家里挣一两千块钱的时候也要买个十来万的车，都踮起脚尖了，那么老子告诉大家了，就要把脚尖落下来，落下来一下，虽然你比大家都低了十厘米，但是踏实了，他能踮上多少时间呢，一个小时，两个小时？你一旦把脚跟落下来之后能走一天，看着比他低了，实际你得实惠了，老子就告诉人们挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。把翘起的脚跟给我落下来，你将受到大地的支撑，道养人嘛，你和于道，则道养之。同其尘，同于尘，尘土，大地，就会让大地长养，

“湛兮其若存，吾不知谁之子，象帝之先。”和前面“或不盈，渊兮似万物之宗 万物之宗”是一个道理。湛，什么湛呢？水清湛，看不出有水来，鱼在上面游好像是在空气里面游一样，大道无形嘛，湛兮其若存，好像里面又有东西，又摸不着它们。现在很多练习这个功那个功的，又说这个那个的，出这个光那个反应的，和这个比比，“湛兮其若存”，这个如果你真正的修道，修来修去你就会发现这个东西无形无相不可言说，哪有那么多花花绿绿的，那么多魔幻世界。“吾不知谁之子，象帝之先”，谁之子？什么叫谁之子？这东西啥呀，啥东西呀？就是这个道呀，万物之宗，宇宙本源，万化之始，这啥东西呀，好像是帝之先，什么叫帝之先？生育万物的叫帝，帝之先，就是生育万物之前的那个根本，老子一直在讲那个根本，道生一嘛，一就是帝，道是什么？道就是帝之先，就是那个“道冲而用之，或不盈、渊兮、湛兮、似万物之宗、”这些，老子后来讲的，“迎之不见其首，随之不见其后，执古之道，以知今之有”，这个意思。那么这个第四章，大家要掌握几个知识点：第一，道冲，阴阳相冲，而用之，阴阳做事；第二，这个东西无形无相，或不盈，渊兮，湛兮；第三，大家不要翘着脚跟生活，要“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”，回归自然，回归大地，脚跟落到实处，大地自然长养你，让你能够更加持久，更有生命力。

行，看看大家有没有什么问题。这样吧，我再讲一个第五吧，然后大家有问题问一下，咱们还是到九点半结束。

第五章、天地不仁

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。”

天地无私，仁德不显

“天地不仁，以万物为刍狗”，什么叫天地不仁？这个仁呢叫小仁小义，天地，生养万物，有大仁大义，大仁大义，无形无相，看不到。他们把万物作为刍狗，什么叫刍狗？就是草芥，万物生则生，万物死则死，他不会因为万物生而高兴，万物死而悲伤，他们会推动万物自然的生与死，这叫天地，那么与“天若有情天亦老”一个意思。作为我们这个人呀，活在这个天地当中，如果情执太重，那么就对心得牵涉就会很严重，你的心梆当梆当老跳，这个你也愁，那个你也悲，人大喜大悲则伤心。慢慢你要体会天道，体会自然之道，体会人死而复生生而复死，失而复得而复失，体会一切不可执，一切法不可执，一切象不可执，所有东西都不能把他看成死的，他都是不断的流动变化，所以就像草芥一样生而死，死而生，要像天地一样才能长久，这样能够活的长一些嘛，最终的愉悦感强一些，不要被世间的生死得失悲愁喜怒，左右了自己的内心。

“圣人不仁，以百姓为刍狗”，一个道理，圣人治天下，不能太溺爱百姓了，也不能太残害百姓了，要把百姓当成自然当中的一部分，就像野草一样，你只要给草这个足够的大环境就可以了，没有必要这个我要呵护它，要给它浇牛奶呀，要给它搭小帐篷呀，每天给它犁地呀，它要枯黄了我还在那哭哭啼啼的呀，多麻烦，那完了这个世界没法治理了，所以圣人不仁，以百姓为刍狗，圣人法天则地，创造良好的环境，你在这里生长就行了，该生就生，该死就死，生生死死都在这个环境里面进行。就像圣人就把前面的，不尚贤呀，不贵难得之货呀，不见可欲呀这些东西做好了，放水养鱼嘛，我把水治好了，鱼在水里面爱怎么游怎么游。一个好的领导也是，把大的框架搭好了，该用的人用好了，剩下的就是无为而治了。不要找那么一个聪明的人，天天来给你捣乱，所谓天地不仁，圣人不仁，都是要把握大理，这个话题说起来就多了。好多这个管理人，不理解这个地方，“圣人不仁以百姓为刍狗”，后面会学到“太上，有人或知之”，就是你给老百姓办的好，真正办的好事而老百姓不知道是你给他办的，这个最好。不知道你对老百姓好，因为这个潜移默化了，让老百姓处在一个非常良性的环境，他不用去感恩戴德说你好，但是他们活的很高兴，也不知道这高兴是怎么

来的，没有必要说整天的青天大老爷你帮我解决这个啦，又帮我解决那个啦，这就完了，那这个领导绝对没当好。不是有那么一个笑话嘛，一个村官治理水患，每年他都提前巡查堤防，疏理河道，导致每年虽然有旱涝，但是一直没有水患，那么老百姓当然觉得这是理所应当的，没觉得怎么地，没看过洪水，上面领导也觉得他这个地方没啥事，没灾没难的，那么这个村官一直没被提拔；那么另一个村官，常年的不管这事，也不巡查堤防，也不疏通水道，啥也不干，但是一发洪水了，马上就溃堤了，带着老百姓上堤去护堤去，去跟上级领导打报告，说这边十万火急，要给予资金和人力的支援，每年上边领导都觉得这个村官真管用，每年都要处理这个水患，这个人太有能力了，那么很快就提拔了。大家应该很多有过这方面类似的经验吧。真正的圣人，真正有能耐的人，他所惠及的人不会知道他惠及的，这是最有能力的人。给予小恩小惠的，让他知道的，这种人都不能算是大智慧的人。

虚实更替，执一守中

那么，下面咱们讲一下“天地之间，其犹橐籥乎？”，什么叫橐籥？就是那个鼓风机，一拉开一合，呼呼呼风就出去，家里农村的有那个大灶的应该知道橐籥，让火烧得更旺，呼呼呼的，这个一拉一合一拉一合的。这是怎么回事呢？天地之间那个气息呀，一呼一吸，产生了天地，产生了整个宇宙的变化。霍金的宇宙大爆炸，说宇宙不断的膨胀，实际呢？只不过是宇宙在呼，呼完了之后开始吸，宇宙开始收缩，这不很简单吗。那么整个的宇宙来自于那个基点，基点爆炸产生整个宇宙，整个理论本身就就有问题。如果按这句话来解释，“其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出”，啥意思呢？整个的宇宙世界像橐籥一样，一呼一吸嘛，就像你的呼吸一样，都在呼吸间，那么这个呼吸里面又从哪产生那个基点呢？不是，根本不是就不是从基点产生的。“虚而不屈，动而愈出”，虚，虚虚虚，虽然虚但里面不断的蓬勃的产生生机，换化出宇宙来呀，越虚越换化，动而愈出，越动里边越出东西，出东西从哪出的呢？最终是从那基点出的吗？不是，你找到那个基点，发现那个基点后边还有东西，绕一圈绕回来了，就像你在操场上跑四百米一样，跑一圈又回来了。我给大家原先讲过，原来听课的应该知道，卷心菜里边，很多人有志于找到世界实相，他不断的向上探索，就像扒那个卷心菜，扒了一层又一层，发现里边的一层都是对外边一层的支撑，扒来扒去找啊找啊这个世界到底在哪？扒来扒去就扒没了，卷心菜扒没了，也没找到，这个整个世界就是个卷心菜，由所有的层次共同构成的，没有原点。为什么古人说大道最后返本还原呢？找来找去，扒来扒去，扒到最里面原来发现这个整个世界是由所有东西共同组

成的，没有所谓的最里面和最外面，最外面又返回最里面了，最里面又是最外面的一种幻化。就像石头剪刀布一样，你说哪个最强？石头最强？剪刀最强？还是布最强？没有最强，你从有界往无界找，找找找到无界，最后你又发现这个无界又是从有界出来的，所以老子讲有无，有名，无名，同出而异名嘛，不存在那个级别，就像橐籥一样，呼吸一样，虚而不屈，动而愈出，永远有东西。

“多言数穷，不如守中”，这句话好像跟前边不太搭边，他说的“多言数穷，不如守中”这个意思就是说你说了多少话，费了多少口舌，不如不说，不如守中道，这所有的变化不如中间那个东西。这句话可以引申的太多了，为人嘛，这个巧舌如簧不如一默，什么叫一默呢？就是不说话。不说话，所有的东西都在不说话当中变化出来，不知道你要说什么，你一说就露馅了。还有就是说养生的，越说话越费气，耗气，说来说去自己没气了，还不如守中不说，那么气永远在胸中藏着。那么还有，“多言数穷，不如守中”，中可以变化，你可以想啥说啥，要真正的出拳是不出拳，你不出拳就有可能生出千变万化无数种拳，一旦出了就执于一边，死了。就是说中国的艺术是中的艺术，无为的艺术，不做的艺术。古代不有射之射，练那个射箭的，转来转去，百步穿杨，转来转去，最后发现不射之射，不射箭就永远不失，所有的先机，所有的箭法永远蕴育在不射之中，这个说的悬了，其实是代表中国古代整体的文化，内蕴嘛，犹如龙虎变化无端，莫知其极。

那么今天就讲这三章吧，咱们休息五分钟，看看大家有没有什么问题，最好提和《道德经》相关的问题，不要再扯些用不着的了。

课后问答

这围绕《道德经》提问题，我看着问题就非常少了，就三个问题。

1、老师，能不能讲一下《道德经》版本的问题？还有这个第一句马王堆帛书本为“道、冲，而用之又弗盈也”。以此为宜。冲通盅？

怎么说呢？版本能够越精确越好，但是如果说是为了版本，研究版本而放弃了或反而妨碍了对道的追求，我觉得不如你现在就追求道。关于版本，现在通行的版本我感觉错误不是很多，那么如果说你能读懂大部分，并且从中领会道理，那么跨越版本之争，我觉得更为妥当。很多学者研究版本，研究某些句子，考据，终于好像发现了一个对的，但是呢？往往都忽略了这本书对他带来的道理。那就像我读《黄帝内经》也好，读《道德经》也好，对版本不是非常挑剔，因为你完全可以通过很多正确的章

节，来理解圣人后面说的是什么。当你理解的时候，当有的版本错了，你也可以通过对道理的揣测，歪打正着给它解释对了。我觉得读书，选一个好的版本虽然重要，但更重要的是对后面道理的追求。就像《内经》上，当时学《内经》的时候，有的存在争议的地方完全可以忽略，“天清则”那 句话，完全可以忽略，为什么一定要局限在那儿呢？整个《内经》（《灵枢》《素问》）有大篇的好文章不去注意，反而盯住一些存在争议的句子不放。就像很多大夫看病一样，一上来要攻克癌症，何必呢？那么多普通、常见的病你要能看好，你已经是一个高手了。所以我说当务之急是理解道理，而不是说去追求版本的正确与错误，就像很多学医，发现了《辅行诀》，简直就觉得是宝贝了，放弃了《内经》，放弃了《伤寒论》，拼命来学《辅行诀》，学来学去学怎么了呢？学明白了吗？并不是得一个好的版本，一本好书，就能让他得到这个智慧的升华，还是需要不断的下功夫，体悟，体悟道理，慢慢的就会超越版本的限制。那么，这是一个问题。

2、今天这个时代哪些人哪类人相当于圣人，或者说被人误当成圣人。真正的圣人为什么不爱互动，是因为圣人在人世间注定不开心吗？

按古人的标准呢，应该没圣人，当今世界没圣人，起码知道的是没有。“哪些误当圣人？”那这个太多了，就像大师泛滥一样，那么你看看，谁都可以当老师，谁都叫老师，糟蹋了老师的这个名字，就像大师一样，糟蹋了大师的名字，教授糟蹋了教授，这个就不能深说了，你们自己琢磨。“真正的圣人为什么不爱互动呢？”因为他想跟你互动却互动不起来呀，不是他不爱互动。他说这个道理很简单呀，你听，你这个不是个事，你这个不要吃药就能好，你信吗？为什么现在人听骗不听劝，你劝他不行，你骗他可以。你给说他这个病非常重，要他几万块钱，他干；你说这个病很轻，没事，你养一养就能好，他信吗？比如说，你说感冒发烧没事，喝点姜糖水，在家呆一天，别再着凉就能好，他信吗？他敢吗？你怎么说圣人不爱互动呢？他互动不起来，因为整个人心都乱了，他的呐喊轻如鸿毛，没人听，没人信。“是因为圣人在人世间注定不开心吗？”真正的圣人也没啥不开心的，看开了，就那回事吧，无非是最后他再骑青牛出关，留下五千言嘛。老子那个时候当图书馆馆长的时候，他也没有能把这个世界治理起来，他不最后还是走了嘛，那个关尹让他留下本书，他就把书给写下了。还有，你怎么就认定这个世界就这么小呢？也有可能人家去二楼了，我们还在一楼乱哄哄的，他走到二楼，又走到三楼，又走到四楼，我们还说呢，咦，这圣人哪去了？死了？其实人家已经上去了，就你们几个还在一楼还在那打架斗殴了。

3、如何较好的虚怀守中？

虚怀守中不是假惺惺的在那守着，装腔作势，首先每个人都有生机，因为有生机人要不断的向外外达，膨胀嘛，不断的向外伸张，去追寻，不然的话人就死了。唯意志论嘛，人要是没有意志，没有向外追求的心，没有生长、壮大的这个惯性，你说这人还活着干什么？所以说对于年轻人来说，你想虚怀守中，基本是不可能的，天天在那打坐，可能吗？脑子不知道在想什么。那么虚怀守中，两条：第一条，自然而守，不是人为而守，不是我一定要憋住，往里头守，外头的东西我一概不想不看不瞧，这个最后就分裂了，或者爆炸了，或者死寂了，像这样的人太多了，要不枯木禅，要一下奔溃，啥也不信；一定要顺其自然，不守而守，那么这个怎么能做到呢？今天由于时间关系不能展开说；第二条，就要阴阳进退的来做，守不住就别守，放开，放开了之后，慢慢的像累了、厌了，自然就守住了；就像女的管男的一样，管不住你就放开他嘛，他要是你的迟早还要回来，不是你的你管也管不住，他要做什么事情，不撞南墙不回头嘛，你就让他撞去吧；这不是阴阳的办事嘛，拽不住他你还拽他？你要是拽不住他你还拽，他拽你一个跟头，你就还得哭爹喊妈的；所以说一张一弛文武之道嘛，一进一退文武之道，运用到我们自然探索，家庭，生活，工作方方面面。伊索寓言里有个故事，一个小孩，看到一个窄口瓶里面有栗子，伸手去拿，小手不大，抓住五个栗子，不放手，想拿出来，结果那个窄口瓶很窄，拿不出来，哇哇哭，他妈来了问他，孩子怎么了？答抓住五个栗子出不来；就是这个道理，放手了就拿出来了，手就出来了，你不放手你就痛苦，什么事情都是这样。比如你的工作如果干得太累了，不行了，那就辞了呗，这不很简单嘛，什么东西你觉得不适合，干的难受，因为想改变他，阴阳嘛，在一起生活太难受了，那就躲出去一段时间嘛。就像我认识一个，跟老公离婚了，还在一起住，天天怏气，为了那个房子，死都要死在那个家里，现在已经是疾病缠身，这个就是不懂得放开嘛。所以说，虚怀守中中有两点，要做到自然而守，不能假守，假守永远是假的；第二，守不住就放开，干完了、厌弃了、不喜欢了、疲惫了、不去追求了，自然就能守住了，困了就能睡了嘛，你假睡不行啊，比如说你想睡觉，但是你特别兴奋，你说你能睡着吗？这个如果引申到练功啥的，要说的就太多了。

4、橐龠和阴阳消息之理是不是一回事？

橐龠，就是那个喷泉嘛，喷泉在一张一合嘛，从里往外翻，翻成到顶，往外漾，往外泛，泛的过程中像橐龠一样一开一合，咕唧挤出来一堆，咕唧又挤出来一堆，就

这么个意思。每次挤可能越挤越大，也可能越挤越小，越挤越大就是呼，越挤越小就是吸，一个是升一个是降。

5、实其腹，很多练功者认为是让腹部丹田充实，从而使身体强健，不知道对不对？

这个对倒是，但是不能说硬强健，硬充实，咱们不是说个喷泉嘛，不断的喷的过程中，每一次喷都有一定的积淀，这个积淀就慢慢的让丹田充盈起来，所以说阴阳的办事，上下都要周流不息，你如果说强行去意守丹田或者说是想让腹部丹田充盈，没有顾及到上焦气息的开达，那么导致的后果就是生机减弱，丹田假充盈，肚子变大了，周流不息嘛，运动，都是良性的让他积攒出来的东西，你在外面做事，往家里建设东西嘛，做的事越大，往家划的东西越多，这个叫丹田充实。你要说，光往家划了东西了，回到家守在家，关着门，不出去，你怎么把挣到的钱去建设这个家？只有上中下三个丹田充分的运转流达开来了，周布开来了，形成良性循环，他就开始攒精，这个精，就是能够让丹田充盈的基础。你看那个西方人个个块头那么大，里头充满了精力，为什么？因为他高兴，充满生机，又运动，开朗，生机旺盛，这个时候就形成良性循环，丹田这个气就越来越足。你的身体，你这个练功之后能跟他们比吗？比不了。反而他们更有这个天真自然，得到老天的帮助，你在那练功，死气沉沉的在那打坐，坐着强行的搞搬运，你觉得你的身体有乔丹他们这个强壮吗？完全没有，那他们又错在哪了呢？他们又做过了，不知道蓄养，如果他们旺盛的生机再加上知道蓄养，就不得了了。

6、老师刚讲的修到最后又回来了，就像400米又回到了起点，卷心菜理论，为何佛法讲本性，真心？修道最后实相是什么？

讲本性，真心，最后还返本还原嘛，还讲这个、、、这个怎么说呢？这个真不好说，这个要说道佛法这块了，这个先不讲了，这个讲就涉及到很多理论性东西，看一看这个《楞严经》吧，他那个二十八天嘛，看看那个，前半节生，后半节死，最后发现所有的万物生命都在一块周流运转，没有一个遗失掉的，这个说就口头禅了，看下一个问题。

7、“不尚贤”，“使夫智者不敢为也”，这里的贤和智在圣人看来是不是不贤不智，在百姓眼里是贤和智，可以这样理解吗？

对，就这个意思。智者，巧言令色。

8、“道冲而用之或不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。

湛兮其若存，吾不知谁之子，象帝之先”。我觉得老子是敬天的，敬畏上帝的，万物是出于上帝的创造，我们人不过是尘土，也要归于尘土，请老师了解一下圣经，讲讲相通之处。

这个我可为难了，《圣经》我没有翻过，没有仔细看过。“万物是出于上帝的创造”，这个咋说呢，这个只能用佛经上的话来说了，一切相皆不可执，比如说有一个上帝的相放在那，我觉着还是有所执着了，这个我不好讲，那么一定要说有一个上帝，那你可以把上帝理解为道嘛，万物出乎道，而上帝又是不可琢磨的，不可理解的，无形无相，一切万物从上帝中出，上帝就是道，就是心，就是法，要不你就这样来理解，上帝不可定义。

9、请教老师：您多次提到要跟着感觉走，怎么知道走的是大道还是业力的惯性？

这个就需要你自身不断的觉悟了，哪些是跟着自然的感觉，哪些是欲望、业力拖出来的感觉？那么就像吃东西一样，饿了就想吃，这个是正确的感觉，自然的感觉；如果要你非得吃糖或者什么美味，那么这有可能就是产生出来的。那么你特别喜欢吃辣的，这个可能是自然的感觉，因为你可能有些瘀滞，就想通过辣的来缓解。这种感觉就需要我们不断的学习，了解自己，这个问题问的还是具有代表性。你像有的想跟着感觉走，你又想干这个，又想干那个，那不就成为禽兽了嘛，也不行，所以说虽然跟着感觉走，还是有一定的挑战性，比如说你困了，这个感觉应该不是那个啥业力或欲望出来的，他是自然产生的，这个时候你要休息休息；但是有的是经脉不通产生的困劲，又需要你去挣扎一下，去运动一下让经脉开了，这个困劲就消了；这个时候那你怎么办呢？需要你不断的凭经验了，哪些困是经脉不通导致的，哪些困是真正的困劲，这个你试试嘛。有时候不爱出去走，是累了还是经脉不开？如果说你出去走越走越精神，那当然了，这个就是经脉不开；如果越走越累，那就是真困了，那就需要休息了。

10、第五章讲的三段意思之间没有什么联系是吧？为什么给放一起了？

关于放到一起，这个古人都是语录式的，他放到一起，或许有点联系，也不一定是完全有联系，那么你就不要追求这个了。语录式的，更多的有这个随机讲法的这个在里面，他不可能建立一个体系呀，我记得跟大家说过，一旦建立体系这个东西就死了，死掉了，一二三四五六七八九条，就是这一个，就麻烦了。

“万法归宗”，归宗嘛，归到道，归到佛，归到上帝，万法归宗。

11、实相无相，老师刚讲的修到最后又回来了，是：如婴儿乎的原始自性无染的状态？

可以这样说，就是这个“随心所欲，不逾矩”，最后返本还原，无修而修，完全符合天道，代天而言，代天而事。

咱们讲的，基本把老子想说的这个大的方向说出来，那么下面所有的八十一章，都是围绕着干一件事，不断的反复论述言说，圣人呀，老子这样的，悲天悯人，虽然不能说，但是想尽一切办法想告诉你，但后人还是读不懂，这个就是由于整个人类文明的思想境界的衰落、堕落导致的，这个也是大势所趋，不可阻挡。那么就像咱们坐电梯一样，坐在电梯里面，整体的往下走，那么你在电梯的人不知道啊，你左右的人都跟你一样，大家好像还是在一个房子里，但是这个电梯整体是在往下走，就像我们这个整个的人类社会一样，整体的沉沦了，你望着这个人那个人，大家都嘻嘻笑笑的，大家与我同在，世界好像还是这样，实际呢整个人类的电梯在加速的下滑。

行，今天咱们就到这儿吧。

20130821 大千老师讲道德经第三讲

整理：伊娃/校对：见龙在田/二校：双子座

第六章、谷神不死

那咱们接着来讲道德经，上次是讲到哪了？讲到“多言数穷，不如守中”了吧？“谷神不死”没讲吧？那么咱们从第六开始讲，谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。那么关于谷神有很多说法，这个是大家争议不一，那么我不想在这说太多，其实这个可以略过。“谷神不死”你可以理解为玄之又玄的东西，里面这个叫玄牝，是吧。什么叫玄牝？就是天地万物生长的那个地方，现在人们不是愿意探讨世界万物的本源在哪嘛，整个的生命、整个的事物从哪流转出来？就是从玄牝这地方出来，玄牝到底是什么呢？你只能说是天地根，玄牝之门是谓天地根，就在那地方，这道家讲的是这个那个的咱们都不讲了，你就理解成它的天地根就行了，就是所有的万物出生在那个地方。

老子始终是在讲，让大家回到那个地方，回到那地方就是归根曰静，是谓复命。我们每个人生长的不断地欣欣向荣的向外生长，你只要一生长，你只要有生就有死嘛，按照生物的节律，每一个生都有它的生命节律，能活多少年，人能活多少年，狗活多少年，各种生物活多少年，它都有一个节律，都会按着那节律走，即便你精气神足，你也逃脱不了这个节律。比如说人最长 120 岁，你再活，也就是比 120 岁多几十年，你想活六百岁八百岁，彭祖，那是不可能！因为什么呢？因为每个人的节律都是天定的，人类的节律就是天定的，这天是什么呢？从哪儿出到天地根这地方生出来的东西，就像我们说的医学上讲的干细胞一样，所有的细胞都从干细胞出来，那么干细胞从哪出来呀？就是从更深层的生命本源出来，那个地方就已经，你也可以说是基因啊或什么的，你的生命节律已经就确定了，所以说道家非常勇敢，有大无畏的精神，他们的目的就是让人能够回到那个地方，回到那个门里去，一但回进去了，回到那个门里去了，人就有可能无限的可能了，能在这里面产生更多的变化，你就有可能改变天地定的你的生命节律。那么老子通篇很多章节反复都在讲归根曰静，是谓复命，让人复命，归根。复命归根就是天地根就是玄牝之门，一定要进到最里面就是先天嘛，先天确立很多东西，一旦出来之后到了后天，就改变不了了。比如说人的寿命，你所携带的精气

神的多少，这些东西都是从那里面出来，一旦跨出这个门，就变成后天了，那么后天有些东西就永远定格了，改变不了。就像房子盖了一样，三室两厅就是三室两厅，你不论怎么装修怎么布置，也是三室两厅，这三室两厅在盖房子之初就确定了，就是每个人的根基也是这样确定的。

那“绵绵若存，用之不勤”。就是从这个天地根里面不断地往外，他有一个流通过程，如果说不流转，那么万物就死掉了，人的生命就没有了。他就不断地从里面渗透出来，也可以说能量也可以说气，也可能说是精，“绵绵若存”，里面不断地像抽丝一样出东西，“用之不勤”，怎么用它里面都还不断地抽丝。就像我们用地下水一样，像井一样，不论你怎么打这个井，这井里还会有水，这后面还有一个更大的背景，那背景是在先天天地根里面，组成了巨大能量，这种能量不断地是滋养了你，每一个人都受到这种能量的滋养，就是现在这医学找人的生命本源是吧，心脏的跳动，肾、肝、脾、肺、干细胞骨髓各方面的，人怎么会是衰老呢？慢慢找来找去，他也找不到，其实老子都说清楚了，就在更深层次的空间里面，你也可以这样来理解，不断地向外释放能量，释放气，是这个东西长养着你，那东西一旦去掉，你就不行了，断根了嘛，断了人很快就不行了，就像一个植株一样，那么把根给砍了，这个小草很快就会凋谢了。那这个根是什么呢？就是天地根，玄牝之门，不断地从大地滋养。我们也一样，人、万物都是从这个天地根得到滋养，所以说这一点，所有人都是平等的。贫贱、富贵、聪明、愚昧，大家都是公平的，那天地根给你的东西，每个人给的都一样。

第七章、天长地久

天长，地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪？故能成其私。”

那么这个又说了个所谓的悖论，佛教也讲这个道教也讲这个，你只有无私才能成其私，你只有忘生才能存生，你只有不要他才能得到他，始终在说这个话嘛。天地为什么能久啊？因为它不想久，它不在乎久不久，所以它才能久，那上面咱们讲过，讲过这个问题，你要想真正不失去它，那你就不要得到它，只要不得到就不会失去。像是一个悖论，但实际隐藏着高深的智慧。如果说人一有私心，万物一有私心，内外就有别了，内外有别就对自然规律施加在你身上就会走样，变形了。就像这个是你儿子这是她儿子一样，你给他分饭，如果你没有这个亲疏之分，这是你的那是她的，那么你给馒头给菜你不会有私心，会分得很公平。一旦你有厚此薄彼的想法，必然会影

响你这个分菜，如果说一旦受影响了，那么你就会产生了不利于平均的这个原则。天地有一个这样重要的一个法则，就是平均，它会想尽一切办法，让事物能够平均，就像一盆水一样，你往盆里倒水，倒满了你会发现这水是平的。但这有人说了，错，不是，没有绝对的平，天地有两种气，一种是平均的气，一种是不均的气，这就是咱们讲过的引力和斥力的问题，就像火山运动，产生了山，地壳运动产生了隆起。但同时呢，大自然不断地风吹雨蚀，又让它们平均，那么事物一直受这两种阴阳二气的影响，就是动静二气，均与不均。那么在这个地方，如果说你顺应了这个事，均和不均，这都自然而然产生了，那么你就能随其波荡其流，荡其流随其波，跟着这个劲走，你就能受到自然的最好的庇护。如果不是这样，强扭着这样就会出现问題，比如咱们电影上看的选那个特技演员，其中有一项是从高处往下栽啊，一些年轻小伙子从高处跳下来栽到地上，那么栽的过程当中，如果说你能够做到尽量地放松，那么你栽到地上不疼，不能放松，人为的想改变或者想控制什么，那么你栽得会很疼，因为这个人从那个高台上栽下来之后，他中间基本是控制不了平衡，那么你要强行想控制平衡，或者想让你手着地还是脚着地，那必然是导致违反自然的力气。栽下来之后，不管是哪，如果说你能做到放松，那么肌肉骨骼关节都能做到放松，你坐到地上，对你的冲击会传导到你身体的其他部分，大家都会承担，因为你放松了嘛。那你不放松，强硬地，比如说胳膊要触地，那么要在胳膊这力，大地给你的力传到胳膊这，胳膊这没有继续往下传，那么就会导致胳膊这受伤，那这什么意思呢？就是如果能顺其自然，你可能受到的伤害最小。就像你一个人跑得很快，栽了，栽了应该怎么做啊？应该是顺势抱团向前滚，顺着自然的姿势，因为你已经跑起来了嘛，有一定的速度，那么这个时候你如果不是这样去做，而是硬生生地用前掌触地，必然导致受伤，钱到脸了，钱到身子，胳膊折了，这事特别多，从哪掉下来栽了，去拿手去撑，很容易造成骨折，但你顺势地一滚，这个劲就化解了，因为天地也是道中的一部分，天长地久，但天地也有尽头，不可能是永远都存在，像太阳一样，几十亿年也要消亡，天地之所以能久，就是因为他顺应了整个大道，自己没有任何私心，所以能长生，时间一长，该升就升，该降就降。

“是以圣人后其身而身先，外其身而身存”，这个道理怎么说呢？咱们慢慢来说吧，如果说每一句都展开的话，那可能讲道德经要很长时间。所谓“后其身”，要尽量地照顾到别人，照顾到别人，后其身嘛，你想领着大家在前面，那么你要照顾大家，大家自然给你推到前面。你要说我一定自己要到前面，那大家要侧目相视了，你要干

什么呢？你要争什么呢？这是中国非常讲究的一个策略，你可以说他是虚伪或者怎么的，但这里面确实反映了人心。你越想争，别人越不给你；你要不想争，别人就会给你，或者有可能会给你；但你完全不争，他也不给你，你就抛出来了。所以这里面有很深刻的处事哲学，而且如果说你真能做到“后其身”，那么大家觉得首先你德高望重，不与人争，那大家自然会有尊敬之心，大家都尊敬你，你就“身先”了嘛，那么其实这种“身先”，对你自己也没有任何什么意义了。并不是说“身先”了，你就能捞得很多好处呀，得多少利益了，那时候你已经“后其身”了，不对名利有所乞求，那么这个也是大家能希望看到的，所以才把你推到前面。“外其身而身存”，道理是一样的，不顾自己，才能使自己的身体更好。那刚才“后其身而身先”讲的是处事，“外其身而身存”，这个咱们也可以讲能让你这个身体更好，不要天天在乎自己的身体这个那个的，这个有一小毛病怕得要死，如果说能够放松、自然，懂得养生的道理和阴阳的道理，那么身体会茁壮地成长。

“非以其无私邪？故能成其私”。这也没有必要太过多的展开了，大家要知道，如果人有一个光明的心，为别人着想的多一些，这个最后有你可能获得的远远比你想象的要多。

第八章、上善若水

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

很多人都写“上善若水”这几个字，“水善利万物而不争”。那么咱们学气，气比水又高一个层次，“上善若气”，“气善利万物而行”。那这“上善若水，水善利万物而不争”，它怎么不争了？它滋养万物，从来它不去主动地向上谋求什么，水趋下，之所以起浪，是因为你拍打它起浪，你要不拍打它，它马上沉静下来。那么用水来形容道，道隐无形，水无形，没有形状，你拿个方盆它就方，拿个圆盆它就圆的，泼到地上它就渗到大地里面去了，你也不知道它走到哪去了，这个就是道，它没有什么可争的。孔子还说“逝者如斯夫，不舍昼夜”，就是这个水啊天天都往前流，盈科而后进。什么叫盈科而后进呢？就说前面堵住了，它就在那盘旋形成个一个大池子，这些水积在那大池子，那水不断地抬高、抬高，漫过那坎了又往前走，盈科而后进。那么大家可以体会一下水它是如何与道相近的。“处众人之所恶”，大家都往上走，它往下走，那么它往下走，大家一定记住，它并不是说永远往下走，它走到一定程度，下边填满

了这水位开始往上抬，这个是最关键的，养生就这么回事，我告诉大家养生的窍门就像水一样，要下！下到一定的程度才往上返。这很多练功的，大小周天什么这些东西，现在练的绝大多数都是妄想，真正的一阳生，积攒到什么程度才有出现一阳生，就像水一样，把整个人的身体灌完之后，下边灌注了之后，开始水位往上一抬，这时候一阳生。那么这时候很多人身体很差，就像缺少滋润的土地一样，这时候你所做的一切养生活动，就像挑了水一样，泼散到地里，泼散到地里马上大地就吸收掉了，你看不到任何成果。你就这样一瓢瓢地泼，一盆盆地泼，泼到一定程度，下面蓄积了很多地下水了，你就会慢慢地发现，龟裂的大地开始慢慢地滋润了长草，粮食开始长出来了，这个才是真正的用功见成效的时候，你刚开始所做的一切努力，往里面泼水，一泼了就没了，泼一瓢就没了，你觉得挺伤心的，好像怎么用功都没有效果，那实际就是“水善利万物而不争，处众人之所恶”，往下走，走到一定程度开始往上返，这个叫一阳生。它往上返才会运周天，任督二脉才有可能去打通，如果你去强行打通，在水没满的情况下，你用手激水，使水上逆往上走，这个东西得不偿失，因为他不是自然地满了之后向上走，而是由于你人主动地去让水向上走，这是违反自然的。就说现在很多修道的修炼的，为什么用功多见功少呀？就是他没有按老子讲的，顺应自然，自然而然的这条法则，人为的因素太多，拔苗助长，不能很好地去等待去守，等待水满，他等不急，有点水他就灌上来了，不知道天高地厚，这样没有水的滋养就没有道的滋养，也就是没有精气神的滋养，人修啥都扯蛋。

“故几于道。居善地，心善渊，与善仁”，所谓的这个善，都是大善，都是与天地相符合。居善地，什么叫善地？阴阳和洽之地叫善地，不是很高的地叫善地，也不是很低的地叫善地，这涉及到风水的问题了，或者涉及到天时地利人和的这个地利问题了，又不能很好地展开。“心善渊”，什么叫渊啊？你要心底里，心底要有大善，有符合阴阳大道，这个很重要。那么伪心呢，什么叫伪心啊？我是一个坏蛋，但是我外面所有的包装都包成一个好人，那么外在的人怎么看都看不出破绽，但是你心底不行，所以每个人都有赤子之心嘛，要做到自己最根本的那东西叫做“心善渊”。“与善仁”，仁嘛，仁爱天下，万物生长，壮老已，顺应其事，要大仁大爱，这个仁，那么天天在想欺负这个妒忌那个，都是四海之内皆兄弟嘛，大家都是一类的，都有佛性的，都有道种，所以说要“与善仁”，要仁爱之心。“言善信”，也没什么好说的，人要讲信用。“正善治”，你做这个事要讲方法，要能够把这个事治好。“事善能”，每件事情该怎么做就怎么做，发挥他的动能，发挥他本来的能力。马就是拉车的，牛耕地，这就叫

做“事善能”，你不能反了。狗拉雪橇，猫抓耗子，这个叫做“事善能”，他就是干这个的，你就要用他。就像你用一个木型人，让他搞外交一样，你说可能吗？你用一个火型人，外向的人，你让他回去搞科研，都不行，都搞反了，你用一个土型人去处理紧急事件，土型人缓嘛，慵懒，稳当，你让他处理突发事件？没等他到那了，慢慢悠悠过去了，这事已经结束了，人各用其能，各用其利，“事善能”。那“动善时”呢？该什么时候动就什么时候动，冬天是养精蓄锐的时候不要动，夏天要大动起来，夏天穿背心冬天棉袄，“动善时”，要懂得这个时机。那么很多人炒股，大势去了又不甘心，所以说越炒越赔。啪啪一拉阳，这个阳线一拉，拉完进去了，进去就跌下来了，这房价刚开始涨不买，涨涨涨了到大家全都买了，他也买，买完了又不涨了。这个“动善时”这个东西特别不容易把握，还有说这种地，今天大葱便宜，谁都不种，第二年大葱贵了，谁都种，都种又便宜了，他老赶不上那个时候，他就不会这样想，一阴一阳之谓道嘛，大葱便宜了必然明年有人种，明年有人种了，我就不种，有的一便宜便宜两年，也有这种情况，但是你要懂得这里面的规律，摸一摸，阴阳地去考虑东西，可能你就不会赔那么多，这你还会赚。

“夫唯不争，故无尤”。所有的都顺应天道，顺应自然，顺应人性，没有什么可争的，谁都干自己本份的事情，你说还有什么争的。一人一个毛坑，“故无尤”，没有什么忧愁，也不会出什么是非。所谓争，无非是有非份，吃了自己还吃别人的，对方也不干，是吧？就导致了恶性循环了，那么这是第八。

第九章、持满之戒

持而盈之不如其已；揣而锐之不可长保；金玉满堂莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道。

“持而盈之不如其已”，什么意思啊？所谓的“持而盈之”，这是你抱着这东西啊，它已经满了，持，持而盈之，满了，什么满了呀？就说你这事，你这个物满了，还想要它更满，那么这时候不如停下来，如果你不停下来，这东西就溢了，就倾覆了，倒了。这个就是中国老子给我们讲的中庸之道，过犹不及，不能过！任何事情不能过，周易里面就说过，日中则昃月盈则亏，太阳到了正中午了，那是最高了，过了就往下跌了，月盈则亏，月亮满了，十五之后又亏了，这是天道。它这也是“持而盈之不如其已”，你想让他盈，慢慢地涨大到最大的时候又要往下坡路上走，就是说你感觉生活各方面全都顺了，你有可能开始走下坡路了。所以说人生当中，有多多少少留点缺

陷，其实是好的。这个就是所说的不完美理论，老有一点事，让自己战战兢兢想办法去弥补，那如果说什么东西都称意，那你这个人就膨胀了，忘乎所以是吧，一膨胀就容易出问题啊，栽跟头啊，队伍不也这样嘛，身体也是一样，原来身体特别好，壮得不得了，那你都觉得你都有排山倒海的本事了，啥都能干了，上可以揽月，下可以捉鳖了，那这时候你要小心了，不一定哪天出事了。所以说这是古人讲的中庸之道，守中，不要过，要知足，就像一个人在悬崖上有平台大家在那跳舞，没事啊没事啊，大家跳啊跳啊，越跳离悬崖边越近，但是离这个悬崖到底有多远啊？没人能告诉你，不定哪天啪嗒你就踩到悬崖边，一下你就栽下去了，再没有机会。就像咱们开方看病一样，你拿这个量去试探别人，老觉得量小，跟我学医的老说我：老师你开量怎么那么小呀？当你们真正看病看多时你就会发现了，一定不要说是逼到悬崖上去，离悬崖有一段距离就要停了，适可而止，那就伤正了，一伤正病人病情就马上恶化，宁不及勿过！

“揣而锐之不可长保”。这啥意思啊？就是把东西给削尖了，铅笔削尖了，一碰，铅笔尖折了；刀，磨出刃来了用钝了，一旦出了锋芒，这锋芒很容易被折掉，所以说剑要时时在鞘里面，对吧。就像扎针灸那针一样，他用针扎了几次，尖也不行了。大家还记得庄子的庖丁解牛的故事吗？那一帮屠夫拿那刀咔嚓咔嚓地切肉，切没多长时间，这刀就钝了，这就是“揣而锐之不可长保”。

“金玉满堂莫之能守”。为什么“金玉满堂莫之能守”呢？因为你有一个“有”，任何东西你有，必然失。有个必然“失”，有个必然“无”嘛，没有东西能守得住，你有多少钱有什么用啊，最终还不都没了？所以大家不要对这些东西看得太重，有钱是必须的，天天还为钱奔波，那把身体搭进去了，家庭也破碎了，最后就剩钱了，你说他活了一辈子活的啥呢？这种人太多太多了。

“富贵而骄，自遗其咎”。一富贵了一骄了，这个后患就来了，所以老子点明主题：“功遂身退，天之道”。有任何事物成了必然要败，你要在成、满之前要退下来，就会能保身，能保住自己，那么这有一个度。你往前挣挣，挣多少是多呀？那么就看看自己的感觉了，这里面没法具体说，有人他就能赚几个亿，你不能让他在一百万就停下来了；有的人他就能赚十万，还没到这个数他就已经满了，你就得让他停下来，不然的话就出事，这个度是需要大家一辈子用心去体察。那么这句话，“持而盈之不如其已”一直到“富贵而骄，自遗其咎”，都在说守中，要知足，不能妄为，不能过，那么知足就停下来了吗？不动了吗？不是，“功遂身退”，身退下来之后，它还有一句

话，这个时候“功遂身退”，停下来你还可以做别的呢。人一辈子不能呆着，比如说这个你干得好好的，你让我退下来你让我干啥呀？没有人生目标了，你可以干别的嘛，别的你还没干过，你可以去干别的，如果说啥都不干，你看看这个该玩完了，因为他“功遂身退天之道”，直接退下来。那咱们休息一下，看看大家有什么问题吧。

课后问答

1、请问这个度是几分？

那么关于这个度，为什么要找这个度啊？如果说以后你们能认识到精气的特性的话，你就知道这个度有多重要了，都是为了一个精气着想。咱比如说一个电视台演的《我是歌手》，你看齐秦，他为什么唱不了了，他后来唱歌跑调的唱音都出来了，大家说为什么呢？有人知道吗？是吧，气血不行了，从面相上，从他那沙哑的声音，从唱歌的表现，都知道了，开始干枯了。一个上了岁数的，20多年硬在那耗的，已经够呛了，虽然说他还是个歌手，但是已经力不从心了，就没有一个丰沛的气血，保证他能唱出丰沛的歌曲了。倒是黄绮珊为什么能这么饱满地唱呀？大家说说，她为啥一下子出名了？她奋斗了多少年也没有出名，就是因为她中间没有过度地去，成名到处去唱，没有伤到，反而你说是雪藏也好啊，是一直没有得到发挥也好，反正她的精气没有散掉。这次她一下子爆发了，你这唱歌唱好唱不好，一是靠技巧，靠你的天份，而且很重要的原因就是你的气血，精气神嘛。为什么中国好声音有很多年轻的从来没有成过名，去了之后一下子唱得那么好？他能唱出来啊，就是因为很重要的一点，之前没有糟蹋过，一是年轻二是没糟蹋过，带着非常壮盛的气势上去就唱了，所以说唱上去比很多歌手都好。为什么现在很多歌手不敢开个人演唱会啊？只能在录音棚里录呀？就是因为长年的唱，长年的耗，气血已经严重干枯了，天天跑场子，这那的，经纪人代理的，经纪公司带着跑。按理说，他一个月跑一到二次就可以了，再跑就过了，但是往往出于利益的目的，出于整个事业的发展啊，经纪公司也好，经纪人也好，会让他安排得比他自己能够承受得多，这样跑上几年就伤了，很简单道理嘛，唱一场我底气有，唱二场还行，唱第三场不行了该怎么办呢？开始调动自己的精气，拉存款嘛，从肾精里从下边往上调，抽地下水一样，河水没了，抽地下水，抽一次觉得还行，再抽，有点吃劲，再抽完了，好多歌手，你看嘛，身体非常差，化妆看不出来，一卸妆就看得出了。

老子说这个东西干什么呢？就是让大家知道要掌握这个度，中间有一个精华，每

个人都有自己的精华，精华泄了就完了。所以你们的目的就是保精全神，让自己的精华在可用的程度去发用，不要用过了，用过了伤，伤了很难恢复。就像运用信用卡一样，信用卡就是你第一次借钱，以后都没有借，比如说他透支一万，你就第一次透支了一万块钱，那么你要下个月补进去一万，再透支一万，再补进去，再透支一万，你总是在透支，但是你就是从透支最开始的一万，导致你所有的后果状态都是在透支。人的精气也是这样，你一旦耗用了之后，你以后回补的时候，你整个身体都处于透支的状态。一旦进入透支状态，你的精神状态会一直非常差，你一直处在低水平的透支运转过程当中。为什么现在很多人亚健康啊？都是透支的严重，实际你只需要最开始的一万块钱不花，再攒一万块钱。那么你花了，你攒了一万块钱了，再攒一万块钱，再花，再攒，你永远是在自己挣钱自己花的一种状态，你完全不需要借那一万块。如果说你的身体也是这样呢，你刚说攒了很多精气，花了一部分，再攒，再花，再攒，你始终处在精气一种相对高水平的运转。那么你整个人的人生质量就不一样了，跟刚才那个完全不一样，但是有一点是相同的，刚才那个人你花的精气和你攒足了花的精气每个月的消耗是一样的，但生活质量不一样。大家能明白吗？就像借钱花一样，借钱过日和有钱过日是不一样的嘛，你有精气 and 盗用精气过日子是不一样的，所以说大家要考虑考虑了，应该是怎么生活，那么这个都是大方向。

第十章、载营魄抱一

载营魄抱一，能无离乎？抟气致柔，能如婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱国治民，能无为乎？天门开阖，能无雌乎？明白四达，能无知乎。

这一条你们要不知道的，没有基础的，听听就算了，主要是给有基础的讲一下，因为这条太专业了，我就不再想让所有人都能听明白。“载营魄抱一”，什么叫营魄啊？其实就是精神、魂魄、意志，载这些东西抱一，进入混混沌沌，木然独立的一种状态。你可以说是一种精神状态，到了那种状态之后，天地万物与我为一，天地混沌，鸿蒙未开，在里面就会产生玄牝之门天地之根，你就会见到，会感受到，整个人是一个小天地，重新能够营建自己的小天地了。“能无离乎？”抱一而不离，什么叫离啊？阴阳分离，要阴阳相吸相纳相合，不要有分别，强行地分裂，这是一种精神状态，也是一种修为状态，只有回到这里面，人才能有改天换地的机会。“抟气致柔，能如婴儿乎？”什么叫抟气啊？把一团气，他这个所谓的抟气是阴阳盘旋，杂揉，氤氲，变化，蒸腾，旋转，在那个地方，抟气致柔，一柔导致什么呢？调调柔柔，中间没有什么阻

碍磕绊，疙瘩、结，没有这些东西都通通透透打成一片，“抟气致柔，能如婴儿乎？”是否能像婴儿一样无私无欲，柔软调达，这个也是一种修为状态，也是一种精神状态。

“涤除玄览，能无疵乎？”什么叫涤除玄览啊？就是把所有的东西整得干干净净的，没有任何纤尘，渣滓，杂质。“能无疵乎？”什么疵啊？一点小毛刺都没有，这个天地干净透彻，像秋天下了雨的天空一样，人没有任何杂念，这也是见道的时候。“爱国治民，能无为乎？”爱国治民，民以其难治是因为有人不断地采取这个那个让人片刻不得安宁，所以说国家难治。想好好治理国家，学学西汉，采用老子的无为之治，尤其是文景之治，武帝开疆辟土是因为有文景积攒的精气，没有文景哪谈汉武帝啊，谈不到。所以大家更应该珍视文景之治，武帝干完之后挥霍了国力，导致国家空虚。那么以马取天下，打赢了仗应该怎么办呢？应该马放南山，应该以文治，如果说仍然以武治，国家就出问题了，大家都已精筋疲力尽了你再内斗就出问题了。

“爱国治民，能无为乎？”啥也别动，慢慢地治理，人得病一样，很多疾病你不动慢慢病就好了。为什么不好，因为你老动。我就特别看不惯医院住院之后后半夜打针，人家睡得好好的，你非得捅起来打针，这个我特别不理解，别的也不理解，这一条我特别不理解。住了院了可能睡得好觉吗？本身身体就差，思想负担又重，在医院吃不得吃睡不得睡，晚上还得叫起来打针，这个因为人们啊有为太多，不知道无为的价值，而导致身体不好，这个治理不好各方面不尽人意。

“天门开阖，能无雌乎？”什么叫天门开阖？天门开阖就是天地根嘛，那个地方。雌是干啥的呀？就是不断地生万物，不断地出东西，男的生不了孩子，女的才能生孩子，但女的没有男的也生不了孩子，所以能无雌乎，雌是不断地出东西。天门开阖，有人讲了，道家讲了这个那个，我觉得都不要这样想了，天门开阖，就是那地方不断地一开一合产生万物，要像雌性一样不断地能出东西，不出东西不就完了嘛，整个就断种了。人身体也是，那里面要不出东西也就完了。

“明白四达，能无知乎？”什么叫明白四达啊？你再聪明再能耐，你也有漏的地方，你也有不知道的地方。能无知，无知而生大知，无知而无所不知，当你什么不知道的时候，这个所谓的什么都不知道，就是放下所谓的智慧、技巧、想法，这时候你就像一面镜子一样照映万物，世界万物你都能看到，这个不是一个比喻，而是一个现实。当然你达到那种精神状态的时候，你感而遂通天下之故，“明白四达”，就像周易里面讲的一样，感而遂通天下之故。其出弥远，其知弥少，这老子也讲了，“不窥牖，见天道，不出户，知天下”，周易里边讲的，“出其言善，则千里之外应之，……况其

迹者乎”，“一出言不善则千里之外而违之，况其迹者乎”，都是在说天地有感应，你要是不相信感应，你这手机信号哪来的？你那收音机信号哪来的？你电视信号哪来的？你相信电能感应了，那比电层次更深的一些波、一些信息怎么可能就没有感应了呢？人一些小知，局限在自己的小智慧里面，知道的他认为对，不知道的他说错。实际天地有大知，既然你知道电信号能感应，那宇宙万物的这星星信号就不能感应了吗？你若能做到无知之知，你就能明白四达了，所有万物都能感应。那今天就讲到这吧，讲到第十条。第十一条，三十辐共一毂讲有无相生的，这个也很有意思，咱们留到下周三来讲。

那看看大家有没有问题，我看今天提问的太少了，你要没啥问题五分钟之后咱们就下了。问大家一个问题吧，平时你们想不想这些问题啊？有没有自己的一些哲学思考啊？还是整个天天陷在生活里面啊？听了课之后，讲了三次课了，你们有没有激发你们的哲学思考？如果说听了三次课你还没有，那么就不用听了，再听也是浪费时间。我觉得作为一个人应该仰头，有仰头仰望星空或者仰望天空的动力、想法，连这个都没有，你这作为一个人就太失败了。那活着的意义是什么呢？大家要好好想这个问题，非得想等你得病了，这痛了那痛了，大夫怎么办啊？这跑来跑去，跪求，磕头了，救救我，这时候你再做出这种表现？这人生而为人，你既然是个人，天地精华给了你，你就要好好地利用，不要白活一辈子，不要稀里糊涂地活一辈子。不说醉生梦死吧，起码不要愚蠢的活一辈子，谁对你好，这事对你好还是不好，你怎么衰老的，怎么死的，死了之后去哪了，我希望大家能想想这些问题，不要一天无常一来，一来招呼你，你就浑浑噩噩的跟着走了。仰望星空这个比喻，不是天天让你出去仰头望天，而起码有一个理想嘛，对一个世界的认识、思考，不要天天陷到家庭琐事里面，麻烦、痛苦、煎熬啊，再存在一些不切实际的幻想，发财啊、升官啊这类似的事情，人短短的几十年，好日子就二三十年，你们自己琢磨吧，别到老了一身病，你再抱怨自己命怎么这么不好，都是自己导致的。

课后问答

1、请教“功遂身退”和历史上一个朝代开辟江山，打下来后，开国元勋，将才们开始隐去，是一个类别事吗？后者是否更接近一种“帝王术”？

你们看看有多少朝代那个大臣陪主子打个天下后不退被杀的，自古以来杀功臣嘛，高鸟尽良弓藏，狡兔死走狗烹，你还不退吗？用完了，人家用完你了，你要知趣退了。

退了干点啥不好啊，不要死赖在那个位置上。因为事情都在变化着，你之前取得再多的成绩那都是过去了，谁都不是看眼前啊看以后啊，谁还看过去啊？大家一定要记住这句话，你现在长得再漂亮，再过二十年，你还漂亮吗？那小年轻还来看你吗？这不很简单嘛。

2、经常想：一直是太有为了，耗尽了精气神。

不要太有为耗尽精气神，在耗光精气神之前给自己留点精气神做些道种，不要把钱都花光了，留点钱养老，啥东西养老最好啊？精气神养老最好。那还有养老金和养老保险啊，你觉得那东西可靠吗？精气神有身体就健康，身体健康精神就旺盛，你衰老就慢，你就不容易得病，这个东西才是一劳永逸的保证。

3、精为什么收不进去啊？

为什么收不进去啊？很简单，人都由生到死，如果精都在里面呆着，人都不死了，这也是道家一直在追求的，让人保精全神，简单的保精全神，在不改变形态，就是你生命形态的情况下，尽量地保精全神，耗散得少，像干电池一样，尽量节能，这样你活的时间会越来越长。还有一种高超的技巧，就是通过道家的修炼，改变人的形态、生命节律，由原先的 120 岁的生命节律通过长期艰苦的修炼，最后达到这生命形态改变，这生命节律大幅度提高，比如说 600 岁 800 岁，一千岁一万岁，大家要抱着开放的态度听讲课，不要说扯淡，谁看过呀，不要这样，因为你不知道的世界、不知道的道理太多太多。

4、《清静经》更多讲的是一个人心如何去平静？

可以这样说。“天得一以清，地得一以宁”，这怎么说来的，要得一，就是平静，不是死静不是呆静，是一种无为。相对来说是自然运化之静，这种静不是强静，不是发誓我打坐不起来了我一定入静，那扯淡了，你们就等死了。这在人要用一生的时间不断地去感悟，摆脱我这生遇到的各种执着，最后达到一种不求静而静的一种状态。如果说求静而静，这不是真静，很多修炼的想入静，结果都静不下来，天天都在那运周天，幻想啊，这个那个的，这个是静吗？这不是静，最终还没有外其身呢。

5、听了老师的课，我在思考小孩的教育问题。

小孩的教育是，如果用道来教育小孩、培养小孩，会省很多心，我特别有一讲，讲这个育儿的，已经讲有五年了。

6、我小时候有几个小学同学淹死了，后来出门跟人聊天，很多人都有这个经历，有长大成人，请算命的问命理犯水。请问老师这里面有怎样的天地根呢？

这个问题你别问了，人死有几种死法，有人犯水就死在水里，犯火就死在火里，犯土就地震压死了。生有时，死有地嘛，这东西都是天地根里的东西，都不好说。那怎么说呢，谁都会死，都有一种死法。

7、经常在想,困难的是应用到现实中。

哦，不断磨砺嘛，每遇事都有这种思维去分析，慢慢地养成习惯，久而久之你就知道应该怎么走，现实就是一个训练场，就是训练你这种思维方式。

8、每个人的生命使命是不是不一样？怎么知道自己的使命呢？

这个我讲过，当你想做一件事情的时候，有持续的愿望，很长时间不能消解，半辈子不能消解，这就是自己的使命，就去做，不要压抑在心里不做。比如我要修道，但中间我要赚钱，赚钱的心经过多年的修道仍然克服不了，仍然要赚钱，发财做事，一谈到做生意兴奋得不得了，那这时候怎么办？与其克制，不如你就挣钱去，挣几年钱这念头就自然消散了，那回来你再行道吧。那怎么办啊？你三五年你都没磨掉这东西，证明这东西在你心里生根了，那你就让它生根发芽，旺盛衰老，那么你在做生意当中，不断地参悟这到底对我有没有意义，我为什么这么痴迷他，慢慢参啊参，最终会消散掉了。你知道吗？消散到一定程度，你这种愿望越来越浅，那那时候你再给它斩断再回来修道，你这脑子里就不会想这个事，强行砍掉根还在，蹭蹭蹭又长一段，还想，天天被这种东西痛苦地折磨，去不掉，你拿佛压、拿道压不行，那怎么办啊？那你就让它生根发芽生长啊。

9、老师，我还走在功成的路上，如何功成呢？

功成按阴阳，学阴阳嘛，学五行，学办事方式，咱们这个很多讲的都是办事方式，你用这个很可能达到成功。第一要以直心，第二要尽量用曲线的路走，心要直，路要曲，很多人不知道啊，说我一定要这样，我就这样办，直来直去，结果碰得头破血流。

10、听老师讲要保全精神，本来还想去奋斗一下，考个博士啥的，现在有点动摇了、、、

那个问题是在哪呀？你现在虽然是有点动摇了，这个问题是在你要知道自己有多少精气，拿出一部分来消耗，另一部分保存，不能全用，不能强直了，不能全呼啦扔了，扔了你身体就完了。

11、修为高了，接近道了，好多东西就明了了。那怎样下手修行呢？

这不一直在给大家讲嘛，什么是修行啊，修行不注重形式而已，重视内心，和适合自己的方法。一定记住，和打坐一样，这个结跏趺坐，这两个手交叉的，这是一种，

交叉在小腹这。那有一些人一交叉在这就不舒服，那还要强行交叉在那吗？比如说气结，肝气郁结，小腹气结了，这样的人手一交叉到那地方，因为一交叉对使整个人身的气团出现了抱团的情况、交接的情况，本身里面有结，再一交接，两个手一叉，你就会更结，它就会感觉不舒服。如果说你仍然执于名相的话，别人打坐都这样，你打坐也要这样，叠在那里你会很别扭，这个就不是道，那什么是道啊？很简单，你把手散开，左膝一个右膝一个，手呈散开的状态，那散开了气就开，心中这郁结就会消散一些，这种你就会感觉很舒服，慢慢你就应该这样来打坐。但有的人打坐，结跏趺坐，盘腿盘得不舒服，他坐在凳子上舒服，那么你就坐在凳子上，当然站着舒服，你就站，这就是道，就是方法，不是说你就这样！必须这样！这坐得不舒服你还让他这样吗？

12、120岁是怎么来的呀？

120岁，很简单，你50岁以前还像个小孩，你就能活120了，如果你不像一个小孩，活不了120岁。

13、请问老子是和蔼的还是严厉的人？就感觉，他对今天的科技爆炸是鄙视傲视还是赞叹？

这个东西你真是问着了，这个没法回答呀。老子说过一句话，我独顽似鄙嘛，我独异于人，而贵食母嘛，老子也很无奈，我独异于人，老子也很无奈，他也有感叹，哎，现在这些人啊，道就这么简单，你们却不知道。我跟你们不一样，如春登台嘛，而我独若遗啊，好像有什么东西失去我就怕失去什么，我就怕失去混沌失去道，失去天地之根，而你们啥都不怕，还天天玩乐呢，到了死都不怕，不知道啥时候死就招呼你，从这句话你就可以体会老子悲心悯人，也有无奈的想法，我之道其甚易知其甚易行，世人莫能知莫能行，这不是无奈吗？他没有流露出傲慢，咱们读来读去没有什么傲慢。

14、修道几种方法？

刚才不是告诉你了吗？找到适合自己的方法，方法无穷无尽，但是给自己的方法就那么几种，像狮子一样看草原到处都是角马，但能吃到嘴里边就那么一个，他就找那么一个适合自己吃的，它就跑过去追过去咬住它。你也一样啊，鼯鼠饮河不过满腹，一条河都是水，那么它呢，就那么它就喝一小口。

15、在天涯上看过姑射山人的帖子有想过很多。不知道老师有没有看过。

这个帖子很长时候不看了，一个重要的原因，我看帖子看人，就看是否符合老子的道德经、周易，佛教的那几本经典经书，说来说去，很多东西就光吸引眼球了。

16、老师，道家有没有类似净土宗的学说和方法？

这个咋说呢，刚才我道理都跟你说了，你说道家有没有一个西方极乐念阿弥陀佛就能过去？如果这样说，这个道家没有。

热热闹闹的工业文明和信息文明就像是一场烟火。

你们想想你们死那天，躺在哪儿，旁边有谁，你心里怎么想，现在大家就想。

17、如果说阳光分解为七色，请问抱一的一里面最主要的成分是什么？善还是志气，还是观察力啥的？

抱一的主要成份，这东西咋说呢，我只能说你抱进去了就知道了。这就像说进入境界一样，你没进入境界，别人怎么告诉你是什么，比如说打坐，这个世界长宽高，三维世界，大家每个人都知道，但你对瞎子来说，他能看到这个世间吗？颜色对他没有意义，那同样，对于这个修炼的，如果能够突破这个三维四维，就是那个境，或者说就那个天，他进入过，他能跟别人说，我进过，就是有四维，那么你没进入过，他能跟你说明白吗？所以，说不明白。说不可思议，不能以世间语入佛之见，佛说的话不能以世间的话来解释。只有你亲身经历过，见过，才知道，什么叫阴界啊？阳间阴间，什么叫阴间啊？你只有进去过才知道什么叫阴间，你不进去永远不知道有阴间。还有阳界，不是咱们这个阳界，上面那个阳界，那么你要进去了，你也才知道这个阳界和阴界的区别，现在很多人练功嘛，练来练去都是阴界，没有练过阳界功啊，他以为那个阴界功就很厉害了。

18、老子这么爱说终极警句，他有没有说似婴儿有什么舒服有什么好处？

这个我咋跟你说呢，他说的“专气至柔能无婴儿乎”，是像婴儿一样抂气致柔，不是说变成婴儿，你这个一定要搞清楚，你从婴儿长大，你再修回婴儿那种状态，那只是一种属性，不是你修成婴儿又无知无欲了，啥也不是了，是个白痴了，汉字也不会，语言也不会表达，谁也不认识，不是让你修回那个状态。

现代物理学的发展，有些分支与东方传统符合，比如哥本哈根解释的“意识论”等，至于目前最前沿的超弦理论的方向向何处而去我们拭目以待吧。

他那个弦理论，你也可以这样，这科学不断地在发展进步，他也肯定认识到有四维的呀，这不是一样嘛，就像天空的飞碟一样，它肯定突破空间限制嘛，这网上不是有文章介绍这飞碟的原理嘛，还有这外星人的背景嘛，你网上一搜索，关于真假权当了解一下，但它这飞碟飞来飞去也受空间限制，很低的几个层次能跳跃，更高的层次它也跳不上，行，咱们今天就到这吧。

20130828 大千老师讲道德经第四讲

整理：佳奇、敦敏/校对：阳子/二校：双子座

咱们继续讲道德经，该讲第十一章了。

有个问题问大家，大家觉得听着可以么？枯燥不枯燥，因为这个道德经是老子用非常浓缩的语言写出来的一本经书，这本书包含了宇宙道理、处世道理、人生道理，揭示生命本源的道理，都在这本书里，现在全世界很多学者、研究工作者都在研究这本书，想弄明白这本书到底在写什么，那我们从气学或者说从传统的观点来给大家阐释。因为道德经本身是比较抽象的哲学，它不是用讲个感人的故事的方式让你从中得到某些启发，它是语录式的很抽象的语言表示，直接告诉你道理，我尽量用浅显的、通俗的、联系实际的语言给大家解释，但是仍然避免不了哲学意味上的思路。如果说你只是想听故事啊，有可能我讲的就过于枯燥了，就像网上讲的很多的中医的小故事、小传奇一样。对于一个初学者，当然这种传奇故事能够吸引他，打动他，但是我要告诉大家，其实这些故事捏把捏把就没有啥东西，就像拍一部电影一样，从头到尾看完，现在很多电影大家看了开头就知道结尾，一部电影或一个故事如何阐释出哲学道理呢？这是需要大家去思考的问题，拍电影也好，讲故事也好，有没有深度啊，有没有把真正的道理讲出来，所以说你看看古人，庄子他是讲究通过每一个寓言阐述出某一个方面的道理。老子、论语都不是讲故事，都是语录式的，直接就告诉你，那么这一句话、一段话，它透视着、揭示着一种哲学方式、一种处世方式，可能需要大家不断地玩味，所以说大家要背熟，背熟的道理是什么，就是首先你要记住这句话，然后用你的一生，比如说吃亏是福，三岁看老，再比如说塞翁失马、物极必反、得意忘形，类似的这些成语、语言，如果说你仔细玩味的话，都会让你受益一生。

第十一章、空的用处

三十辐共一毂，当其无，有车之用。三十辐共一毂啥意思啊？你搜一搜就知道了，车轮有辐条，三十个辐条整成一个车轮，共一毂，毂是什么呢？卡在车轴连接的那个地方，不是两个车轮一个车轴么，车轴和车轴连接的那个地方是空的，所有的辐条都指向它，那个就是毂。三十辐共一毂，辐，都是实际的存在，长条的，毂是个空的，里面卡车轴，它就说了当其无，有车之用，什么意思呢，你别看它是空的，但是它有

大用处，没有它就贯穿不了车轴了。

接下去我们看“埴埴以为器，当其无，有器之用。”什么叫埴埴呢？和泥去做一个碗啊、盘子啊、盆啊，然后再烧成陶，叫埴埴以为器。当其无，有器之用，什么叫做无呢？碗空的地方，那个是没有的，但是它可以盛饭，是这个意思。

“凿户牖以为室，当其无，有室之用。”什么意思呢，盖了一个房子，扒了个窗户，凿户牖，凿出来个窗户，户牖是窗户和门，凿出来的是个空的，你看着没用，实际它当窗户、门使，当其无有室之用，那么大家都会发现了，三个小例子小比喻，都在告诉大家什么呢，就是空的，留空的那个地方不一定没有用，可能还有大用。卡车轴那儿是空的，器皿的中间是空的，户和牖，门和窗户也都是空的，其他地方是实实在在的，车和辐是实实在在的，器皿是实实在在的，屋子是实实在在的。所以老子总结了，有之以为利，无之以为用，一个利一个用，看得见的是利，看不到的是用，那么这个告诉了一个非常关键的一个人生道理，也是自然道理，就是有无互用，有和无都有用。

城市建设和孩子教育中的有和无

比如说盖高楼，能没有绿地吗？但是大家现在看看盖的高楼，一个接一个，鳞次栉比，中间绿地越来越少，这个就是只用了有，没有用到无，它只有利没有用，人们住的不舒服，绿地越来越少，学校操场越来越小，空地越来越少，人没有看到，觉得盖楼就行，忘了楼和空地是一对有无，相生相成，就像你光整车轮了，光整那三十辐的东西了，没有空的搁车轴的，那你车还干啥用，轮子还干啥用，就像房子一样，不凿窗户门了，那你咋进去啊，现在在城市里人们追求集中居住，最终导致这个有越来越多，无越来越少，城市病就出来了，比如说热岛效应啊，环境污染啊，交通拥堵啊，人们的起居生活越来越不自然，不接地气，人们往往忽视无，而只注重有，比如说鸡下蛋，晚上不让鸡睡觉，点上电灯泡，让它催蛋，下蛋多，这也是，他忘了鸡晚上睡觉可以蓄积更多的能量精华，休息好了第二天才能下好蛋。所以人们不知道了无的道理，结果把无也变成了有，晚上也点灯，不让它安生，就像咱上次讲的桃树一样，冬天也不让它休息，也让它结桃。

包括很多现在养孩子，拔苗助长，过早的让他接触知识，过早的给他创造各种压力，忘了他在那个无知无欲的状态下成长，正是积攒能量的最好时候，导致你孩子发育过早，像肉鸡一样，很快就催起来，但是大脑越来越差，发傻，为啥啊，就是无这个阶段，它潜移默化的在积攒能量，积攒五脏之精的时候，你给他凿开了，让他过快

的发育，这就是道德经反复强调的有无的问题，阴阳的问题，虽然没有直接提阴阳，但是反复都是，难易相成，长短相形，高下相倾，全都是这东西，黑和白，咱慢慢都会提到，就像一个人在默默无闻的时候，他积攒的能量是一天一天的积攒，这个东西一旦发用出来，变成力，不得了。

有无相生，守住适中

昨天我看了一个电视上演的一个营销策略，所谓的营销老师，他举了一个网站的营销，网站推了一个产品，是啥产品我就不说了，他这个非常成功，成功在哪儿呢，他整了一个网站，界面也不花哨，他把每一个治好病的都发展成给他卖药的，留下了他的联系方式，总共发展了三百多个，每个都有电话，然后你只要看到了，比如你有一个病人，只要看到了你可能就会打这个电话，一个个去打，一个个去核实，最后你发现这东西确实好使，你也就买，买完你也加入卖药的行列，如果治好的话。那么他高度赞扬了这种营销方式，而且也取得了很大的效应。那大家说说这有什么问题？你们知道这种营销有什么问题？他说这种营销方式让病人或客户成为你的营销下家，这是多么了不起的一个事情，你不用雇任何推销员，客户都留电话放在上面，你们说说这个例子你们怎么想的。没有说的？没有说的我说一下吧。

他这个就是把利、能看得到的发挥到极致，有之以为利么，他就把那个无，什么无啊，就是有效、口碑，这个东西无，把这个“无”拼命的转换成“有”，以利的方式体现出来，那这就有可能导致物极必反，因为在“无”里面它可以变化，可以潜移默化，慢慢的感染别人，但如果说你把每一个人都发展成卖药的，这就麻烦了，这一下子从无化成有，有就执，执于这个东西，执久则为害，怎么为害呢？你想想啊，由治好了病最后都发展成卖药，一打电话就是卖药，首先是对这些治好病的人都发展成卖药的，这是有问题的，思维就变了，来电话一接是卖药的，如果有一点效果如果有利的话，我也愿意去卖药，卖药能提成，完全用利益来控制左右这些人，第二个打进电话的人，这些人是患者、客户，打一个打一个，打来打去都说好，他会买么，他可能会买，买完了没有效果怎么办？

他抱着极大的希望，因为都见好了，怎么我没见好？就产生了怨，这种怨积攒到一定程度就会爆发，而且里面全是利益相关的，以利聚弊，本身你这个产品有效，你都把它发展成这种利了，不是无了，一个强大的无，支撑着你少量的有，这时候是安全的。如果反过来了，你把尽可能的无全都化成有了，这东西就坏了，大家一定要记住我的话，做事不能做绝，不能发挥到极致，就像当所有的人都说你好的时候，你一

定是危险的，因为人是禀中气而生的，你所处的环境应该是中和的一种环境，有说你好的，有漠视你的，有说你坏的，掺杂在一起而体现了一种相融的最终生出的好，这种好是真的好，一旦全都化成好了，你把坏的都砍掉了，你就坏了，离灭亡不远了。而且他这种营销也容易导致上层的崩塌，因为都是用利益换的。所以说在现实当中大家要记住有无相生，你要让更多的你所做的劳动，你所进行的行为尽可能的启动在无中，在无中拿出一部分化成有化成利，剩下的都要淹没在无中，这样你做事、养生、处世各方面你都会游刃有余。不要斤斤计较我给他多少东西了，他马上要以利的方式回报我，类似这样的情况，为什么中国人说话含蓄不说尽呢？说三分说五分，就是这个事啊，存在不断的变数，你一说死，落子，一落下去就不能拿回来了，尽量去在无中养精气，这个是非常关键的一点。

现在人们做事都要做绝，发挥到极致，业绩要极致，实现利润要极致，各方面都追求极致，这一是带来自我的巨大消耗，你发挥到极致必然要有大的消耗，第二个你发挥到极致必然有偏，东西南北总打一面会导致偏，这种偏一旦打错，追悔莫及。所以古人讲中，中就是守在有无中间，而又适中，不能执于中，中庸嘛，好好读读论语的中庸。养生也是这个道理，慢慢来吧，我也不可能一章举太多的例子，不然道德经也讲不完了。

第十二章、五色令人目盲

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨；是以圣人为腹不为目，故去彼取此。

用进废退，五脏安宁，气血得养

那五色令人目盲，很简单，花花绿绿的，最后眼睛都模糊了，长时间盯电脑啊，小孩认真学习啊，最后一个个都成小眼镜了，小眼睛再戴眼镜，近视之后戴眼镜，戴眼镜导致眼睛更不能恢复了，中国人戴眼镜的比例非常高的，而且绝大多数小孩没有必要带眼镜，一旦戴了眼镜大家都知道就再也摘不了眼镜，度数蹭蹭的往上涨，为什么戴了眼镜之后会导致近视再也不可能痊愈了呢，你们知道么？就是依赖了嘛。他觉得那个是正常的，眼球的屈光度就始终调节在那个状态，然后由于你进一步的用眼，它又进一步的耗损，眼睛就更差更近视了，就像你脚上穿鞋一样，一个鞋跟低，一个鞋跟高，你穿上之后刚开始不适应，慢慢的你就适应了，你腿就觉得应该这样，然后你再换双两跟一样的，你就不适应了，人身体有巨大的调节能力，他要把不正常的调

成正常的，就像你掉了一个牙一样的，掉牙那几天你感觉有时空空的不得劲，但过了一段时间你就适应了空的那个感觉，就不觉得不正常，戴眼镜一样，一旦戴上眼镜，通过眼镜看到的東西他觉得正常，他那个屈光度眼球调节到那个程度，然后以后一旦摘了眼镜，眼前一片模糊，尤其是年轻的时候，小孩嘛，正是眼球需要固定的时候，这时候天天带着眼镜，他永远摘不了眼镜。

就像你天天穿鞋，你永远也去不了这个鞋了，古人有的是没有鞋啊，光脚板走，脚板上长了厚厚的茧子，就是碰上石头的什么也没事，都有脚垫嘛，一旦穿上鞋了，你永远也不能再脱鞋了。眼镜也一样，如果你一旦戴眼镜你永远也摘不了眼镜。大家一定要记住啊，有小孩的一定要记住，能不戴眼镜尽量不要戴眼镜，不要觉得戴眼镜是必需的。五音令人耳聋，天天的这个噪音那个噪音，他这个音不一定指音乐的音，在各种嘈杂的声音当中耳朵慢慢，大家可以看看生活在城市里面，汽车声，叫卖声各种嘈杂声音天天不绝于耳，不知道你们觉得心烦不心烦，反正我要是在山里边，农村啊待时间长了，真不愿意到城里，看着都乱，听那声音觉得特别烦，不愿意听那些嘈杂的声音。

大家想想，如果什么事情都有波的话，都有气场的话，每一辆小汽车开来开去的时候，他都会散发一种不稳定的气场，这种气场围绕着你、影响着你、鼓荡着你，让你五脏不得安宁，气血不得安养，再加上每一个人都有一个气场的话，如果大家都烦躁，每一个人都互相影响着对方，同样也影响你，为什么大城市的人，为什么老说大城市，因为大城市是一个城市人众集中体现的地方，你看看现在人的心态，再和小城市比，再和农村比，人心浮躁，他浮躁是整个城市所有的这种浮躁的波、场共同交织感应到你这儿，你也一样融到了这种浮躁焦躁的状态里去，你说你气血哪能得养啊？你看大城市里有的五六十岁，六七十岁的身体差的不得了，没到六十走路都困难，天天没有一个好心情，心气不衡啊，心脏病频发啊，肾病、心病、肝病啥病都有、肺病喘不上来气啊，生活质量、心境差的不得了，都是小环境和大环境共同交织导致的。比如说北京，整个北京的气场就非常躁、非常不安喧嚣，在这一个大的气场上包绕着你，你想想你生活质量、心情是不是受到影响，你觉得你炼心想静下来，他整个气场卷着你让你不得安宁，就像肝血不行的话你想保持情绪的稳定都有些不现实。因为任何影响你的，比如你的内心会影响你，你的气血会影响你，你处的环境会影响你，你的形体肉身会影响你，各个方面共同促成了影响你，你说你想平淡如水，清心寡欲，你做得到的么？被整个社会、环境、家庭裹挟着在里面转呢。

五味令人口爽，什么叫爽啊，不是哎爽，痛快，不是这个，爽当差错讲，五味令人口爽，天天的吃这个吃那个，浓辛厚味往嘴里填，辣的酸的咸的都吃，你年轻的时候这些东西受得了，那些刺激性的东西吃下去之后，你强大的脾胃功能能给它运化开，能够吸收容纳，转化成小分子去跟气血相合濡养全身，那么一旦脾胃功能弱了，整个的气场不强了，这东西就开始消耗你了，因为你需要调动气血去消化这五味，浓甘厚味嘛，它不断对你的脾胃、身体进行冲击，那时候你就感觉不舒服，有的东西吃了胃就不消化不舒服，浑身不自在，它对你是个冲击。

所以为什么古人说味要淡呢，淡中养真，淡之后它对你的脾胃的冲击小，你可以拿出相对少的能量消化稀释它，就像你引进人才一样，你老来一个吹毛扎刺的强势的，你想收服他转化他，你是不是得非常费时间费精力，那如果来一个比较平和的，一谈就近了，慢慢的和自己的圈子融在一起，这个五味要讲起来几堂课也讲不完，大的方向要淡一些，有的牛肉，煮熟的牛肉，水火已经烹过之后的利于消化，要吃生牛肉就不利于消化，就需要你调动更多的能量去胃里面腐熟它，然后再消化掉，相对于熟食更易于消化。为什么有的人喜欢吃辣的呢，有的人爱吃辛的呢？吃辣往往很多城市里的麻辣烫等等类似的东西，因为你肝郁的厉害，憋闷、抑郁，吃辣的可以开胃，可以解郁，所以现在全国上下都吃辣，郁解了之后，你就会发现你的口味会发生改变，不愿吃辣的了。还有为什么现在喜欢吃腥啊？因为调动你本身的阴浊的气，不正之气占据了你的胃觉、口腹，你就会想吃一些邪的、腥的、臭的东西，那为什么有些人喜欢吃甘的呢？因为本身甜的，人们就喜欢吃，还有一个就是你虚了之后，喜欢想找甜的吃，但是由于媒体告诉人们要低糖，不让你吃糖，那么潜意识又灌输你要远离糖，实际上现在人尤其是气血亏损厉害的人，应该适当的摄入糖份，不应该远离糖，比如说产后红糖，但往往产后不让吃红糖，我就简直了，我觉得大笑话，不知道为什么，红糖能活血啊，是怎么的？我发现一个非常怪的一个现象，老祖宗传下来的非常好的有益于身体的东西，反而遭到现在的强烈的打击、污蔑。中医界本身就是这样，比如说，很简单，感冒发烧，感冒发烧加的发汗解表的药，这还是正治，不让加甜的，不让加补的，说感冒不能补，留邪，这个就特别的有问题。敌人攻城了，城里没多少人，也没多少粮，这时候你要说了，首先要去邪，千万不能给他们进行粮食的救济和人员的补充，因为这很有可能要跑到敌人那儿去，大家想想你这句话说的对么？就这么几个人了，不赶紧给他派兵派粮，让他死磕着，死在那撑着？敌人就要攻进来了，身体弱易感冒发烧，在加去邪的药的同时一定要补正，内经、伤寒论上明确说了，方剂也是，

桂枝汤，姜枣草麻，麻杏石甘汤，甘草麻，白虎汤，知石草米麻，都是。现在人们对谬误的执着已经到了令人费解的地步，反而正知正见难行难知，真不知道这文明它走向何方！

还有现在这五味，刚才说了重的浓的味道对人是冲击，要淡下来，但是另一方面又要有味道，里面要有内涵，樱桃要有樱桃味，苹果有苹果味，梨有梨味。但是现在大家发现，你吃啥没有啥味，最后都变成佐料味，就是舍本逐末，所以真正的味道应来源于食物主食的本身，不是大量的调料味。但现在你们发现大量的全都是调料味，西红柿没有西红柿味，桃没有桃味，苹果没有苹果味。味代表什么呢？代表植物本身散发的精华，你通过味觉去感受。如果说没有精华了，像白开水一样，也没有什么味道，这样你吃到嘴里对自身的补益性就很差了。中医开方食药看病对五味这块非常讲究，五味调和、调中、不要偏一边，这要展开说很多了，就不说那么多了。

上实下虚，去彼取此

“驰骋田猎，令人心发狂”。玩的乐的都不知道北了，心发狂嘛，这个没有什么可说的，难得之货令人行妨，什么叫难得之货令人行妨？妨碍了，就难得之货，珠宝、玉器、首饰、房产啊，股票啊，类似这些东西，难得之货嘛，人们都愿意追求的，有价值的，让人们的行为失常，妨碍了人们正常的行为，都去追求这些东西，最后导致不务实了，就像国内经济学家说的：流动性过剩。都不务实业了，钱都从实业中抽出来，搞投机，搞金融，钱生钱，想想这会是一个什么后果？就下虚上实，根本空了。农业、工业这些东西如果你不去搞的话，这实业大家都不去搞，都搞投机、金融去，最后什么结果？就是整个经济的崩塌了。为什么会出现流动性过剩呢？钱都从正常的行业抽离出来，跑到这上面搞。如果是一个人身体的话，糖分、营养这些物质都从细胞间质或从细胞当中抽离出来，流入到血液当中产生血液糖分过高，大量的糖堆积在血液里面，这就流动性过剩。按理说糖应该老老实实在地扎根在细胞里，这都跑出来了。同样，经济的流动性过剩是致命的，这是病态的。这些钱你都应该扎到各个工厂里面去，不应该抽出来。现在老板，很多企业老板，实业钱太难赚了，怎么办呢？不赚了，搞投机、金融去了，这样搞来搞去，就会变成一个糖尿病病人了。

所以说对于很多人来说，气抑，不要上来，都要下去，但下去不能抑，要和缓地下去，要是一拳头打击下去，把气血也打击下去了，没有往上发展的空间了，这人就憋死了。智慧也是这样，如果大家都没有了向上发展的空间的话，你想想，这是一个什么后果，没有希望，做买卖做不了，上学上不了，没有奔头。古人的话，文人一条

出路就科举嘛，通过科举当官，这个就是文人的一个出路。所以“是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”刚才咱们说了上盛下虚，应该怎么办呢？应该把这个气血基础先打牢，在腹中打牢。当慢慢生长出来，自然生长的眼目口鼻到头上去，这个就好，像金字塔一样。底盘要大，底盘足够大之后，在这基础上能够自然支撑的情况下自然生长。而不能倒过来，都跑上面去了，下面没根。现在很多人，下边虚之后首先腿脚不利索了啊，上盛下虚，盛是什么盛，邪盛。按理都不应该上的那些东西，应该压下去。压也不是强压，是自然地就下去了。你一不汲汲于外边，慢慢它就下去了。故圣人为腹不为目，故去彼而取此。彼是什么呢？去彼。此是什么？是腹，是肚子、丹田。彼是头，眼目口鼻。

你看看这有些明星啊，主持人啊，活跃在上层的人，你就发现一个共性。就他们眼目口鼻都很亮，非常亮，但是他们下边虚。气神都调上去了，维持这个光亮的外表。但里面枯了，这个就是上盛下虚，腿脚不好使。

好，咱们看一下这两段告诉大家什么了？第一个告诉大家，有无相生，有之以为利，无之以为害。举了三个例子，告诉大家不要光看到有，要看到无。有是站在无的基础上的。无占三分之二，有占三分之一，也是黄金分割嘛。你们做任何事都不要把无都化成有，化成有就完了，就死了，再也不可能回来化成无了，是吧？无是什么？无就是干细胞，就是根基、底子。这是第一条，就好像爱情一样，你要完全表达出来，你表达非常好，你可能那么多爱情吗？这很多人一定要小心，表达能力强的人，说的天花乱坠的人，你一定要小心。他把所有的无都化成利了。要注意那默默无闻的，在旁边看着你的那个人。

十二章，告诉大家什么呢？“五色，令目盲、令耳聋、令口爽、驰骋田猎令心发狂，令行妨”，这些东西都是在耗散你的有，有又从无来，肚子里是无，攒了很多无，化到耳目口鼻变成有，有又被这外在东西消耗掉。就像你的努力，所有才华，最后化成钱，钱又让你挥霍掉，就是这样的一个道理。那么，老子告诉我们应该怎么样呢？应该不要那么急功近利化成钱，当然也不要过度消费，不要花那么多钱，要攒下来，成为你的真本事。不断地增长自己的技术水平、自己的涵养、修养、养好自己的气血，不要都化成钱去，化成钱，这个钱就死了。而且容易被各种诱惑消耗掉，行，咱们休息五分钟吧，然后看看大家有什么问题的可以问。

课间问答

好，咱们看看大家的问题。

1、爽是差错的意思，会出什么差错呢？

令人口爽，就是慢慢地让这个嘴巴啊，不断地消耗这种味道啊，如果直接的解释的话就是味道不断消耗你嘴巴这个味蕾的能力，慢慢地你就尝不出味了。说的就这个意思，天天浓甘厚味，最后来点轻微的味儿你都尝不出来了。就像，鼻子不闻香臭了。现在很多人都是这样，鼻子闻不出味儿了，嘴巴吃东西也嚼不出啥味来，耳朵听声音也听不出来，眼睛看也看不到。就说你这精华丧失之后，人有元真元气嘛，这元真元气藏在哪呢？你可以理解为在肚子里面。它发用出来就是你的五官，慢慢随着元真元气的消耗，越来越少，你的五官功能越来越差，最后就耳聋眼瞎口鼻不闻香臭。也就是说外在的东西，所有的这些都是消耗你、瓦解你、摧毁你的。也就是养生的一个很大的秘诀就是：尽量让五窍尽量少受外界的影响，那么精华就消耗地少，都藏在肚子里了，就能长生久视。

为腹是为了无，那个地方就源源不断地产生无，先天之气、后天之气从那个天地根那儿不断地出来之后，攒在肚子里，下丹田嘛。攒在那积蓄好了，积蓄了大量的精华气血之后发用出来为你的头部、手足所用，才能有健旺的生命。如果说肚子一空，那么可以说后继乏力啊，大本营的粮草就不足。那么你手脚就出问题了，眼口鼻也出问题，浑身都出问题了。

2、《老子》是不是写给统治者的啊？

他这里面很大一部分是写给统治者，因为古人啊，尤其是统治者，他追求以道利天下。用道，用最好的方式来管理天下，因为管理学，最高的管理学就是对国家的管理。大家追求的就是黄帝垂衣裳而天下治嘛，用最简单的办法来让天下安治。所以说《老子》里面相当大的篇幅是给统治者写的。

这个有无相生，你问问题嘛，单单写个有无相生怎么说呢？就像山泉水一样，每一个石头缝里边不断地往外渗水，这就是“无”，渗出来形成溪流就是“有”，这个每一个有都是由大量的无化生出来的。就好像量子力学，那些粒子，突然就出现了，形成粒子，然后又突然消失了。消失到哪去了？到无里面去了，无不是什么都没有，是更精微的存在。只不过我们现在拿仪器测不出来罢了。它更精微的存在存在哪啊？存在于更深层次的空间里面去。一层一层的，更深的空间，一层接着一层往后推，这种存在越来越精微，最后以至于干脆就没有东西。没有东西你不断生出这个相对精微的物质，一层层的，最后顶，顶出了我们现在这个物质世界所看到的有。

3、老师说，为腹是为了无？不明白。

这刚才说了，为腹不为目，刚才说了嘛，下面是根，上面是枝叶嘛。你要枝叶长得好，根必须要好。比如说，老子反复说要返本还源，要归根，要复命，后面我们还要讲的。根在哪？在当初那个无里面，不断地往无里面找。你修真也好，修啥也好，都是往无里面修。返本还源、溯本归源。那个地方是知道你这整个世界的，但那东西你找来找去找不到，找到最后，你会发现，原来没有什么主宰我们这个世界，这个世界是和合而成的、有无相生而成的。

4、驰骋畋猎令人心发狂，是不是说欲望会无限扩张？

可以这样说，心狂，一玩啊，这啥都能做了，好像我这手中权力越来越大一样。心发狂了，天天想这个想那个，白天晚上想：又能当那个一把手啊，又能发大财啊，当大款啊，这样类似的。天天晚上睡不着觉了，烧的不得了，最后，一下崩塌了，下面根基不行了。

5、我老板要给我加工资，我是要加还是不要加呢？

这个原先我的一个领导跟我说了一个故事，也不是故事吧，说了个道理。你加工资你就加吧，加加加，你成最高的那个工资了，等裁员的时候，老板首先想到的就是你。这个《周易》里面有句话：鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。什么意思呢？就这一个鼎啊，一个鼎三条腿，上面一个大肚子，肚子里装着东西，装很多东西，鼎里面装食物嘛。如果这三条腿很弱，超过这个程度一下咔嚓倒了，或者是折了，这啥意思？就是要你得到的要和你的能力成正比，如果说你觉得你能力在那，那你就接受加工资，加工资必然是一件好事。但如果你能力没在那，公司效益又不好，那你就注意了。

6、孩子进入体制内教育是必须的吗？目前，教育现状实在不敢苟同，孩子四岁，国学，私塾？孩子一直读私塾到十岁然后去找高人，拜师学艺，不入体制内，是否行的通？还是孩子当在体制内进行竞争？

这个问题其实我也很纠结，因为什么呢？按理说，培养一个孩子应该用正知识不断地培养，让他这个在很小的时候就树立这种世界观、人生观，学到圣贤传授的这些东西？但是有一个什么问题啊，你培养来培养去这个小孩简直相当于一个古人了，最后他还得面对这个社会，面临现实，发现这个社会其与现实违反，是一个充满竞争、惨烈竞争的社会，虚假、欺骗、强权的一个社会，整一个世界。那怎么办？那他有没有足够的抵抗力去适应、接受？如果你能把这问题想清楚，解决的话，我建议这孩子尽量多受圣贤的教育，因为在孩子青春期以前，包括青春期，他所确立的观念，对世

界的认识，基本就带一辈子，至关重要。很多这个学者啊，个人啊都是在青春期前就奠定了，在之后，很困难了。你说到老了再完全颠倒回来，重新认识，收之于桑榆，我还是觉得稍微有些晚了。如果可能的话，尽早的让孩子接受更高级的教育。

7、为什么黄元御《道德悬解》顺序不一样，他说后人把原来道德经的顺序弄错了？

有弄错的地方吗？有，上次给大家讲，前后文不一啊，表达意思不是一个，但是你是否有能力让它顺序一致，这是一个问题。第二，它即便顺序不一致，你是否能知道他到底想讲什么，此基础上你可以巧妙地给他转化成他想讲的东西。如果能做到，顺序调不调都无所谓。像内经上有很多错误一样，不能因为它顺序错了或有错误你就去拒绝它，觉得这版本不好。因为你，大部分人我觉得是没有能力重新把它纠回来，但还可能是越纠越错。

8、老师说孩子不要太早开智慧，那么古人三岁开蒙怎么讲？

这个所谓的开智慧是不要过早地开他的机心，可以让他多读多背东西，道理不用跟他讲，或者讲一些伦理上的道理，这不是更好吗？这什么学习算术，学习一些人工道理，那个讲台，告诉他这个虚荣心是怎么回事？不用过早长心眼，我觉得现在很多小孩都是跟父母跟谁学来学去长了很多心眼。家长还觉得自己孩子挺聪明的，其实都把孩子给害了。我们可以看古代的育儿经，没有一个认为孩子应该过早开发智力的。反而很多相书上说这个小孩，如果他语言表达能力，各方面稍微迟缓一些有利于孩子有更大的抱负。因为他更长时间去积淀，就像十月怀胎和六月怀胎一样，过早地生产五脏未成，十月胎圆五脏生成，所以才分娩。你看那个机灵鬼头的小孩，长大没有一个有出息的。你看小溪流，小溪流水少哗啦哗啦的声音，大江大河呢，水多，流起来比较沉闷，没有声音。洋洋若平水之流嘛，洋洋洒洒，闷然无声。这样他积攒的能量一旦爆发起来是无穷尽的，反而上串下跳，机灵鬼头的，他的气相对单薄。很多少年班，它把孩子给害了。其实很多少年班的孩子也很不错，聪明特达的，引导不好，引导不好无形中给孩子更多的压力，最后这孩子就不行。束缚太紧了，反而中等生没什么束缚，考的一般的学校，或者直接到社会，反而他们发展空间更大一些，约束更少一些了嘛。反而让学校、家长觉得优等生、尖子生的，管束起来更加严格，慢慢的也更加得唯命是从，遵从学校、家长的约束规定。那个就是走了自己肩负的责任，反而是把自己捆住了，反而有的到了大学之后，自性的解放，找回自我的时候，那个如果说他确实有聪慧的根基的话，那时候可能是他一次真正的一次飞跃，这很多都有嘛，

有的采取更加过激的行动，比如出家之类的，这个都是他们对之前的所有的教育的一种反抗。“木秀于林，风必摧之”，“揣而锐之，不可长保”。

9、现在人欲望就是越来越无限制，是不是这也预示他们早早灭亡、短命的原因？

应该是这样的吧。这样发展下去，未来的战争是相当残酷的。战争啊，各方面这个基因技术、器官移植，还有人机结合，肉体和机器的结合，这个东西都大势所趋嘛，被局限在这个物质和欲望的世界里出不来，随着环境的越来越恶劣，这个地球生路越来越小。

10、所谓的有些好学校好变态，还是学生自己要求的，有同学说，黄冈中学这热的天，不开窗户不开门，不开电扇只开电灯。

我感觉是教育问题。

没啥问题再给大家讲一章吧，这样讲感觉怎么样，可以吗？

第十三章、贵大患若身

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？得之若惊，失之若惊，所以宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有患者，惟吾有身，及无身，吾何患之有。故贵以身为天下，则可寄天下；爱以身为天下，则可托天下。

这个话多少有点问题，咱们就顺着来解。按理说是宠辱不惊，大家知道，喜怒哀乐，这外在所有的宠辱，但那个宠辱若惊，一宠一辱，得之若惊，失之若惊，宠辱若惊。那么和后面的贵大患若身怎么联系在一起呢？咱们只能说按着那个意，翻译一下。那贵大患若身，所以有大患，因为我有身，这个就是我本家嘛。有身我才能存在，没身我就完了。最大的患就是，患得患失就是这个身嘛。如果无身，我何患之有。这是一个哲学问题嘛，也是一种修炼的至境。如果我能把身体给不要了，我还有什么可怕的。他这个强调的还不是这个，故贵以身为天下，则可寄于天下。如果说你像爱惜自己身体一样爱惜天下，我可以把天下给你。就是说这么一个意思。

那么和这个宠辱若惊怎么联系在一起呢？你只能这样说了：外在的，对我的所有的宠辱，就相当于外在对我的影响，都和我的身体一样的，我身体要爱护，外在所有的变动都要像身体一样爱护。惊当然是心惊嘛，这个是和那个贵以身为天下，若可寄天下道的道理一样了。我把这个整个外在的事物的一起一伏，都和身心密切联系在一起，那么忽然打成一片，那么你就可以，天下托付给你。就像你一个公司领导一样，对每一个公司成员都觉得是你的身体一样爱惜，那么这个公司你一定治理得很好。好

像这个《楞严经》说过一句话“上与诸佛同一慈力，下与众生同一悲仰”，上与诸佛同一慈力什么意思？就是说，我所具有的慈悲心，和在座的诸佛一样。那么向下呢，与众生同于悲仰，众生哭，我也哭，众生乐，我也乐。同一悲仰嘛，那么道理和这个是一样的。

故以身为天下，可以把天下给你，爱以身为天下，可以把天下托付给你。又说内外，身内身外，同一关爱。我觉得如果说没有错误的话，老子是想表达这个意思。

第十四章、视之不见名曰夷

视之不见名曰夷，听之不见名曰希，搏之不得名曰微，此三者不可致诘，故混而为一。

这个在说啥呢？就是在说无了。无，至微、至精、至小，所有东西都由它中出来。所以说陈抟叫希夷先生。视之不见名曰夷，听之不见名曰希，希夷就出来了，抟之不得名曰微，陈抟的抟字也出来了。此三者不可致诘，不能测量、揣测，太微小，不可测度了，看不到，摸不得。抟是摸的意思，抟之不得，摸一把，抓不到。叫希、夷、微，混而为一，这是一个东西。

其上不曷，其下不昧。泯泯不可名，复归于无物。都在说啥啊，都在说这东西浩渺、广阔，充塞整个宇宙，不可名状，不可能给它起名字。复归于无物，好像也没有，都是在说无那个状态。这个状态庞然广大，充斥穹宇，无所不在。

是谓无状之状，无物之象。没有物，但是却有象。修炼的过程当中，你们就能知道什么叫做无物之象。无状之状，没有形状，但是里面却有东西，是谓恍惚，恍惚到了另一个境界了，你进入另一个空间了，所以你就感知到。

迎之不见其首，随之不见其后。漫然没有边际，无所追寻。你想看到它头吗？不可能，你不断的这个静坐啊，往深的禅定也好、定境也好，你去找，追寻去，没有边际，没有头没有尾。

执古之道，以御今之有。啥意思呢？就是古来发现的这个大道，御今之有，御，控制嘛。控制、掌管、主宰着现在我们能发现的所有东西。无中生有。

能知古始，是谓道纪。这是道德纲纪，一下子就把老子讲的无形象生动地展示在大家面前。看不到，听不到，摸不到，三者不可致诘，测不到。混而为一又是一个东西，上下，其上不曷，其下不昧。通然打成一片，泯泯不可名，抓不到，泯绳子嘛，泯泯然，捣来捣去也捣不出什么东西来。这个东西全部归于无，无境，无的涵养当中。

没有形状的形状，没有物件的形象，这个叫恍惚。所以这个境界打坐也好，怎么着也好。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。道德纲纪，老子要说的，告诉人们的，不知以为用。看看大家有没有问题啊，今天咱们就讲到这吧。

这个我没法再联系实际了，没有问题咱们今天就下课吧。这个人类现在所理解的科技，掌握的科技，离宇宙大道，还差着十万八千里，他们现在刚刚对这个无有一点点认识。牛顿的这个力学，经典力学。仍然还是在有境。不仅是能量物质是守恒的，物质后面那个非物质，所有东西都糅杂在一起，是守恒的。不过它变化万端，不可名状。还有这生命的层次是多样的，各种生命形式存在于我们这宇宙里。他们也并不是说以人类形象存在，各种空间都有。看看古代神话小说都知道。我们现在被束缚在形界，束缚在目前这个科技的掌控，那么你觉得，听我讲，听某些人讲，应该用更广阔的，更开放的心态多接触多了解，包括生死的问题。

关于灵魂说过，所有灵魂，都是一个神识海洋当中出来的，楞严经说得很清楚嘛，就一个大瓮储存着各种灵魂，这些灵魂在里面颠三倒四，变来变去，最后还都是在大瓮里面一个都没有丢。你以为你死了就没了？一了百了？那么简单的事情吗？

课后问答

1、人是不是越来越多地球上的？

这个问题好多人也问过，变来变去的嘛，不在这个地方还可以去别的地方嘛。就好像好几个屋子一样，这边人多了，挤到屋子那边，挤来挤去，动物越来越少人就越来越多嘛。畜生变人，人变畜生嘛。变来变去嘛，六道轮回，这咖啡心你可以好好看一看这佛教。任何一个生物他都不会说是完全的消失，大不了不在这个空间跟你玩了，到别的空间去了。像一楼、二楼、三楼、四楼一样，你把它打跑了，它不在一楼跑二楼去了，你还觉得，啊他们消失了，一楼全咱们占领了，和玛雅人一样。你以为玛雅人突然消失哪儿去了，你还为他难过呢？这文明消失太可惜了，你怎么知道他没到一个更好的世界呢？更高级的，他们进化到一个更高级的生命层次，这很难说，我说的不一定对，但是大家要多方面思考问题，不能执于一处。

老子或许是在讲，身体对人来说既是最大的宠也是最大的辱，可以这样来理解嘛。

2、自古至今的历史中，谁做到了执古之道，以御今之有？

这你得问他们知道的人。

好，今天就到这吧。

20130904 大千老师讲道德经第五讲

整理：非鱼、云开日出、草原骑士/校对：阳子

我感觉道德经越往下讲可能越抽象，越难以理解，所以说老子的道德经跟《周易》、《黄帝内经》类似这样的书，能够读明白的人越来越少，虽然这些书被称为群经之首，但是真正能够换来钱啊、直接应用啊、制造出飞机啊，这个不现实，但是他却给我们人生和宇宙万物的存在指明了方向。理解这个存在，我感觉只能说是，需要能够守得住寂寞的人，能够深入的来思考类似的问题。但现在电子读物越来越多，人们都上网了，能够看书的人越来越少了。

今天咱们从第十五章开始讲，越来越进入不可理解的状态了。咱们看一下啊：

第十五章、古之善为道者

古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若客；涣兮其若冰之将释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；混兮其若浊；澹兮其若海；飏兮若无止。孰能浊以静之徐清。孰能安以动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。

这个如果没有一定的见地的话，对道有一定的把握，这个简直没法理解了。我以我粗浅的认识，给大家稍微捋一下，大家能听懂多少就听懂多少，有可能对也有可能不对，仁者见仁智者见智吧。“古之善为道者，微妙玄通，深不可识。”就说真正如果说懂得了道了，他的思想的深邃程度、理解力，已经不是普通人所能了解的了。外人可能觉得他是个疯子、狂徒、傻子，微妙玄通嘛，深不可识，已经说达到的高度，下边人看不到了。可能能看到一个小点，就像山脚下人看山上人一样。看不到，深不可识了嘛。那么也就是说，当他离道越来越远的时候，他回头一看，没有几个人可以跟上来了。熙熙攘攘，看热闹的，或者为了一些理论打得头破血流的，争来争去的，吵吵闹闹，他们看不到这个人了。也就这个人了解了道之后，他想把道的意思表达出来的时候，他也发现他嘴巴哑了，说不出来了。说出来也没有人信，这个你也可以说是曲高和寡了。到达了那个层次，可能都是寂寞身后事了。在当世，他是不可能有所表达了。就是这个人已经不会被大家所接受了。深不可识嘛，他讲的道理别人已经听不懂了。所以说道可道非常道嘛，当他越接近道的时候，他越无法表达道。

夫唯不识故强为之容，那怎么办呢？老子说，那我还是简单的说一下，最后他发现，他说的别人也听不懂，以至于现在我们也读不懂他在说什么。那么他在说什么呢，下面是他要说的。豫兮若冬涉川，这个我们讲过三界，神气形，神化气，气化形，一级级化出来，具体他怎么操作的，这里面怎么转，气怎么阴阳刚柔的转换，怎么由小到大，如何生成，这个实在是难以理解。豫当战战兢兢讲，若冬涉川，就像冬天过结了冰的河一样，小心翼翼的，如履薄冰，生怕踩重了，一下子冰裂了，人掉下去，他在说什么呢，我们讲过，气球上切肉，就中间的火候度的把握，他要调气嘛，调神嘛，战战兢兢，如履薄冰，豫兮若冬涉川就这个意思，稍微催大点火候，完了，就像做饭炒菜一样，再大点火，焦了，味道改变了，糊了。火不及，炒的生，火大了，炒的老，就中间那一点。养生修道看病疗疾，都是这个意思，找到中间那个度，左了也不对，右了也不对，就中间对。今天中间对，明天中间可能就变了，所以说这个度，找到度，不能过不能不及，你要火候均匀。

下面都在说这个，犹兮若畏四邻，你得守那个元真，守那个气，守那个点，精细到什么程度啊，生怕有任何闪失，他走了火，跑了气，过了时辰。就像，犹兮若畏四邻，犹当啥讲啊，就是害怕了，犹豫嘛，就像畏周围的邻居一样，四邻嘛，就是四周嘛，周围环境嘛，生怕周围环境对自己有任何的影响。提心吊胆，因为你守那个元真，练那个功啊不能有任何分神和错过火候，火候一错过了，你进火退火都不对了。

俨兮其若客，什么叫客啊？像客人一样，俨然的坐在人家，不能有任何放松，要提高警惕，俨然嘛，在那里养气调气等气。

涣兮若冰之将释，什么意思啊？就是你的气机，咱比喻，如果病气或者不调之气，他由不调的状态涣散开来崩溃，瓦解，消散，他就像化冰一样，慢慢而然的，或者你的正气来复，也像冰之将释一样，一点一滴的，这个冰就开始瓦解了，就是我们攒正气，就是这么难，去邪气就是这么难。

敦兮其若朴，什么意思啊，也就是我们讲过的金字塔，底盘要大，要敦实，底盘大当中生出一个小角来，就上边那个角，也叫尖。一个巨大的无当中生出一点有，我们的养生就是平时的巨大的占用我们更多时间的平常的生活当中，生出了我们的健康，叫敦兮其若朴，你不能说是整个棍，没有基础，棍一推就倒了，但金字塔你推不倒。

旷兮其若谷，就是真气从无中出，从无中养，点点滴滴的，就像一个山谷一样，空旷的，但里面会不断的生出东西来。下头讲了，浊以静之徐清，安以动之徐生，这个东西都从这个谷中生出来，无中生有，这就是我们的真气，就这样出来的。

混兮其若浊，整个的打成一片，混混沌沌的，你中有我，我中有你，互相缠绕，包绕，混元一体。浊，就是水搅浑了一样，水搅混了，水是清的，搅起来的泥沙是混的，水和泥沙混合在一起，浊。阴阳相合，浊，这个就是我们开方，用药、治病、做人，一个很简单的道理，就是阴阳相合。

湛兮其若海，像海一样深广，湛，深远广大的意思，无边无际，这一个道啊，气啊，无边无际，能量，都可以。廖兮若无止，廖啥啊，高处的风，无休止的吹来吹去，这整个的真气不断的循环往复，永无停止。

孰能浊以静之徐清，这个说的非常重要的一点，一阳来复，怎么来的，还有真气是怎么来的，静之徐清，就是你放一杯水，他慢慢的蒸发，这蒸发就徐清，一杯浊水放在那，慢慢的澄清了，这个叫徐清，这个就是真气一点一滴的缭绕、升华、蒸腾、变化，都在这里静之徐清里面体现。就像我们身体不好养身体，怎么养啊，动静结合，静以养体，动以养用，一点一滴的让我们的身体好起来。人身体的功用也是这样一点点的起来的，你要着急，打造一个什么东西，这玩完了，一定要酝酿出一个东西来，不要打造，偶尔打造，要以酝酿为主，打造为辅。

孰能安以动之徐生，一静一动，保此道者不欲盈，就是不要做过了。持而盈之，不如其已，不要做满了，让所有的事物不断的转换。夫唯不盈，故能蔽复新成，你始终处在一种有生机的状态，什么东西破旧了，他能变成新的，这个就是腐朽化神奇，神奇复变为腐朽的意思，就是真正能理解这句话的人太少了。古之善为道者，深不可识，什么深不可识啊？就是这个元真，这个生命的规律道理是什么，他非常容易遭人为的破坏，但养他又容易又不容易。你要看到元真的生长变化，你就能理解老子的这段话。小心翼翼的培养元真，像呵护婴儿一样，你不能拿那个婴儿拽来拽去的，稍微一碰一冷了一热了都不行，要保护好婴儿，让婴儿慢慢的生长，婴儿的生长就像冰之将释一样，慢慢的就起来了，静之徐清，动之徐生，慢慢的起来。我们人身体里面这个元真、元阳也是这么来的。想想大家每天对身体的破坏有多少？比如说，早上起来生闷气，首先对于元真是一个伤害；上午做事太急、太猛，元真跟不上，又伤害；中午元真需要休息，你没有休息睡觉，又伤害；到了下午元真不行了，没精神，没精打采，还得做事，没办法啊，又调身体里的潜能，相当于抽身体里的地下水一样；晚上很累了，出去吃饭聚餐，胃应该要养了，你又吃了一顿，五饱六饱的，胃得不到休息，又伤胃了；晚上来了点精神，该睡觉不睡，熬夜，又伤身体，晚上外边又吵，睡不安稳、想事，按理说这时候应该是静之徐清的时候，又一宿没睡好；第二天早起又不起

来，该动之徐生了，又不起来了。这样长此以往，大家的身体会好起来吗？

大家这一段要记住几个知识要点，咱们也学一下。微妙玄通，这个词你要掌握，冰之将释要掌握。这个治病啊，各方面的养生啊，冰之将释都是一点点来的。静之徐清、动之徐生，一动一静，徐就是慢慢地，一点点来。我记得我上班的时候跟领导说咱慢慢来，领导“啪”一拍桌子，怎么可能慢慢来，马上做，尽快做好，其实很多事情都是慢慢来做的，一天做一点，一天做一点，积少成多。大家一听慢慢来都觉得你消极怠工，你拖沓，简直这个慢字不能说了，如果说好、马上、立马、明天就做好，大家都需要这样，但仅有这个东西就把自己给伤了，把事也伤了，整来整去你还不如慢慢来快呢，大家都喜欢打造，什么叫打造呢？马上、锻造，马上锻造出来。不着急，慢慢来，现在这话成了贬义词了，你要跟你合作伙伴或者跟谁说：不着急，慢慢来。他可能接受不了，现在人太急了，急来急去把这个事儿伤了，把自己也伤了。得了一身病，有什么可着急的？只有经历过成功的，或者已经成功的，或者经历过大量的失败最后成功的，他才知道什么叫慢慢来、不着急。或者是阅历很深的，才懂得慢慢来的哲学道理。徐清徐升都一点点来嘛！

还有一句话大家一定一定要记住，“蔽而新成”，什么叫蔽而新成呢？破败的、弱的、不咋地的里面重新生出芽来，充满了生机。就那个蒜一样，蒜放在那儿，他外面都干瘪了，里面又顶出个小蒜芽来，蔽而新成，出元婴了。任何一个人的身体，就是再差的，他如果保此道者，不欲盈，慢慢地生机起来，经脉开解了之后，他也会蔽而新成。这个是宇宙大道，对每一个人都很公平。至于你为什么不能蔽而新成，而是蔽而又蔽，越来越不行？就是因为你没有得道，不理解道的含义，知道了又不能去做，所以你一辈子就这样衰老下去了，没有蔽而新成的机会了。

那这个完全透露了修道的关键所在、火候掌握、练功的根本要义。这不老说吗？根本大法嘛，宇宙根本之理。现在出那个书，一本接着一本，不都是讲这些吗？其实老子这段话就把修道的要领告诉大家了，修道养生，延年益寿，奥秘都在这里。

为啥人越来越少啊？我在说一件什么事儿呢？就是现在我感觉，讲道德经也好，讲中医也好，讲七七八八的东西也好啊，总是大家能在一起讨论这些问题的，思考这些问题的，我觉得这样的人越来越少。不知道大家都在忙什么？人的一辈子，就这么几十年，难道你真想像猪一样过一辈子？不知道大家想过没想过这个问题，到时候无常一来，撒手人寰，然后再跟着那些游魂，在天地之间，不由自主的受业力的驱使，到一些不测之地？

为什么讲道德经呢？道德经是道家的经典著作，也是儒家的。这本书你不研究，你想看什么书呢？现在旁门左道、偷鸡摸狗的这样的理论、实践的这些东西太多了，神神鬼鬼呀，讲的天花乱坠，最后害了一大批人，尤其害了一些想修道、养生、治病的人。大家摸来摸去，道在哪儿？道就在道德经里面，认认真真的看，喜欢的句子背下来，机缘成熟了，你就会理解。就像学中医一样，看来看去你看不懂黄帝内经，说你学的什么中医啊？你觉得你天下第一了，黄帝内经你都看不懂，你看的什么东西？包括讲周易的，讲来讲去的你问他一句周易的原文啥意思，他不知道，那你讲什么周易？如果说你看不懂原文，你就老老实实说我看不懂原文，我不知道周易在讲什么。道德经也一样，拿一段话不要瞎解释，要真正理解了，知道老子在讲什么，再说。注经的人那么多，这个经为什么越注越偏离经的本义呢？越来越让后人看不懂。

第十六章、致虚极，守静笃

这个十六章，咱们看一下：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。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。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。”这句话行文就非常流畅，音韵感很强，信息量很大，这个告诉你了，修道养生的根本办法，他始终在说什么呢？知其白，守其黑。知其雄，守其雌。知其有，守其无。都在让你回到最根本的地方，回到最根本的地方不是让你守在那个根本的地方，追求末，因为末是看得着的，去追求看得着的，不知道看到的都是看不到的东西生出来的。所以老子建议大家都要归根，你们都太不归根了，要归根。致虚极，守静笃就是让我们整个的人安静下来，稳当下来。不要造作，心沉下来。脑子空一空，静一静。让我们放松下来，因为我们的思绪、行为、动作把我们的身体搅得乱的不行，做不到静之。所以说浑身都是混乱不堪，一团乱麻，这样浊气上浮，蒙蔽清窍，导致我们不能如理思维。说白了，就是不能理智思维了，心智也被蒙蔽了，你所想的，都不是正道了，违反自然了，所以说要让我们安静下来。万物并作，所有的万物都向上，一起生长，这时候我应该怎么做呢？我应该回到他们生长的原点，就看看，了解一下，看有没有缺，有缺要补上。

夫物芸芸，各复归其根。夫物芸芸，什么意思？就是万物生长，芸芸众生都往上走，这时候要归下来，归下来之后打好基础。归根曰静，静中生动，静曰复命。那个就是我命根儿。如果说一个人，你看现在大家一过三十、四十的，感觉力不从心、没劲、没精力、没体力，腿软、腰酸，怎么回事？下边掏空了。就是肚子那儿，肚子那儿是

人的根。千万不要理解成脚后跟是根，肚子是根，这里面开始空了。气都浮在上面，浮在心肺，肝肾不行了。

复命曰常，什么叫常？那个地方就是恒常的，那个是根本、源头，知常曰明，按理说明在上面，明亮，下面黑暗，但是那里面有“大明”，守住这个常就能换来上面的明，或者这个明，你也可以理解成智慧来讲，如果说不知常，不知道那个根本在哪儿？下边是根本，是干细胞，它可以化成五脏六腑的任何细胞，你说这个东西重要不重要？若不知常，那你舍弃这个常，这个干细胞，你去经营末梢去，那你整来整去就会出大问题，比如说肝养血，上通于目，眼花了、昏暗、眼模糊，肝血不好，花了很多钱，受了很多罪，最后还是没治好。为什么呢？你始终没有注意那个常，那个肝，这个只是打这么一个比喻。比如说耳鸣通肾，肾不好，耳朵就不好，你天天戴个助听器，在耳朵上扎针啥的，都没效果。说秃顶，头顶秃，是下边的元气、根本不行了。气顶不上来，气不能上集于头颠顶，不能养发，头发就稀疏，就少。知常容，容乃公。知道这个常，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。都在说常的重要性，宇宙万物，身体发肤，充彻的这个常，你要知道常了，它就能变化所有东西。七十二变嘛，你觉得那孙悟空七十二变是个神话，实际你身体的疾病变来变去都是一个东西出了问题了，叫元真。你也可以叫常，你也可以叫元气、元精，都是他出了问题了。导致你身体这个部位出问题。如果你知道这个元真，知道这个常，能够复命，能够归根，你就能蔽而新成。再加上静之徐清和动之徐升两大法宝，你就能把自己的身体调的非常好，这个就是养生的秘诀。外边说的这个拔罐啊，刮痧啊，撞树啊，针灸啊，食疗啊，这所有所有的东西都没说出根本的问题，就是人有精气神三宝。善护三宝，则能长生。三宝之中，这个元真，要了解元真之性，它的脾气秉性。他就是符合道，我们上边所说的。

第十七章、太上，不知有之

太上，不知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓：“我自然”。这个啥意思？这个就是说大道，这个最上之道啊，咸有耳闻，它给你办了无穷的好事啊，你还根本不知道。太上，是不知有之还是或知有之，太上，下知有之还是不知有之。不知有之也对，下知有之也对，

就是最厉害的那个东西在上边，下边根本看不到，感觉不到，说下知有之这个就

是那个基点，那个根，那个根本之道，那个大法，它衍生所有万物根本不知道，下边芸芸众生根本不知道，它是怎么变化出来的。其次比这个根本之法，大道又降一个级别的规律道理，说有人传授下来了，大家都知道。比如说相当于那个总理，或者相当于宰相，太上是什么？相当于皇帝。这个比喻也不好。反正就是退一步之后的道理，大家觉得他就是宇宙真理的那个，亲而誉之。真正的宇宙真理，没人知道。所以不知有之，再下面跟人们越来越接近的，什么动用刑罚的，直接关系到人们切身利益的，就对它无比崇拜。下边的呢，它的一个变动，决定成败生杀，大家都害怕。

其次，侮之。是小法，人们不重视什么的？大家要记住最后一句话：信不足焉，有不信焉。这个就是解释了，解释的有很多，也没有太多意义。悠兮其贵言。这个都不解释了。

然后，这么一句话：功成事遂，百姓皆谓：我自然。这个说啥意义呢？这个我看病有个体会：比方说，一个人的病找你看，胃不舒服，或头晕。那你很简单，给他扎了一针，病马上好了。他会怎么认为呢？大家知道吗？他会认为他的病很轻，好了，很正常。有可能是大夫治好的，有可能是自己好的。但是，如果你不给他扎这一针，或不给他吃这个药。他的病到别的地方治，可能越治越乱，越治越乱，到最后可能爬不起来了。花了很多很多的钱，最后，这个病也没治好。到那时，他才重视，我的病太难治了！上哪也治不好。前面那个，就是百姓皆谓：我自然。老百姓在道中走，在太上，上面的，让你处在道的环境当中，让你不知不觉，让你感觉都自然。

再举个例子，举个什么例子呢？再举个咱们学校上广播体操。你觉得，当时你还不满意呢，还不愿意去。但是，若这学校取消了每天的广播体操呢？这孩子们的健康就会下一个台阶。如是这个学校没有了操场，孩子们的身体又会下一个台阶。还有，如果孩子没了课间休息做眼保健操的时间，孩子的眼睛也会下一个台阶。你习以为常的东西，其实真正的，有可能是在帮助你。还有，就是说再举个很现实的例子：比如在北京吧，上班，他要倒三次地铁。每换乘一次地铁，都要走很长时间，最后才到上班（的地方）。年复一年地这样来做，身体很好。早上六点就起来，开始挤地铁，满头是汗。反之，有一个人，离公司很近，公司九点上班，他八点四十五爬起来，就到班。同样两个人，第一个人每天锻炼两次，早一次晚一次。第二个人，没有这样的强迫自己锻炼的机会。大家说，谁身体会好啊？如果其它方面都相等，这两个人都比较年轻。挤地铁的叫A，不挤地铁的叫B。谁身体会好啊？为什么呢？排除其它的不利因素，A早晚各锻炼了一次，被动锻炼。这样的例子太多了。比如说，我们骑电动自

行车。现在大家都骑电动自行车了。原先都骑自行车，现在都骑电动车。那发生了一个什么的关键的改变呢？大家说呀？是吧，自行车要蹬，电动车不用蹬。你若长期不蹬自行车的话，你再去蹬，你会发现你有异样的感觉。从自行车过渡到电动自行车，你的腿脚更加不活动了。原先骑车上班，骑到单位，腿脚都活动开了。现在骑电动自行车上班，你会发现膝盖慢慢地发凉，腿脚也不利索了。就昨天打车，我碰到一个出租车司机，跟我说了一段话。他干出租干了很多年了，搞得身体很差。中间换了一次工作，干什么呢？银行保安一天站着，站十个小时。他干了半年还是干了一年。当保安，别的他没发现，但身体变好了。原先腰酸、腿疼，腿没劲，这些毛病全好了。你感觉你干这保安不好？你干保安，你站着，一天站十个小时。只要初期你身体没有糟蹋地很差，没有差的很严重，连站着都不行，绝对是有益健康的工种。包括站柜台，保管比你坐办公室好。还抱怨哪，还想往科室，往办公室调。其实，是给他这么一个位置，让他身体没有下滑。那就是：百姓皆谓我自然。他不感谢，这个大家能理解吗？我原先也讲过，一个人从原先职位上被拿下来了，正是老天让他养身体的时候。还抱怨呢。这个说那个核心岗位，天天应酬这东西，这类东西要伤害多少气血？刚好别人给你拿下来了，换个闲职，没人来送礼了，也没人来宴请你了。这正好是休养生息的好时候。得了病了，在家休养，正好有大好时间来思考人生嘛。结果呢，都不思考。惶恐不安，抱怨，生气，自闭，抑郁，不良的心态。好的东西，老天给你的，不知道珍惜。河岸上你去爬吧，掉下来，从转盘上掉下来，掉到地上，不正好是让自己清醒一下，稳定的时候吗？还要回到那转盘上，带着你不断的旋转？

又如骑自行车这骑行，最好是原先这个二八自行车，骑得非常舒服。人的上肢可以立起来。到了山地自行车，人的上身开始前倾，重心向前移，手要撑在这自行车上，撑在这个把上。再后来，有了这个赛车形式的自行车，坐位调得老高，人要撅着屁股，身体要完全前倾，把一半个重心压在前手把上。这成啥了？人不能直立了。虽然能减少风的阻力，但是对人的伤害会更大。你看公路上有骑这种自行车的，都是老猫着腰，直不起身体来呀。这个不仅是对腰的损伤，对胸部气机运化都不利。头还得仰起来，对颈椎也不好。最好骑自行车方式是，上身直立的骑法。不要猫着腰去骑。咱们说健身呢，不是追求速度。大家看一看运动员的运动：更快、更高、更强。最后达到的效果是把人的身体损伤了。追求极限运动，最后，伤害的是自己。所以，骑自行车，千万别趴着骑呀。这个最后，骑来骑去都一身病呀。直起来，像钟一样，我坐在这个鞍座上。这重心完全放在鞍座上，手轻搭前面的车把，这样骑最符合人身力学，养生。

就像现在人们做这个沙发，越做越小，越做越矮，越做越短，矮矮的，贴地了。这个对身体非常不好。这桌子越做越矮，茶几也一样，直接导致人这气窝在腹部了。你坐这种沙发，你人就困着，曲膝，抱球。整个人就像虾米似的，缩缩在那，气机、气脉都弯曲了。所以说这自行车呀，你爱运动，可以，你一定要找个能获得健康的运动。骑自行车，我觉得不是很好的运动方式。

不是老外没有文化，跟他们学。因为是我们东方人，更注重内涵。他以神气文化为综脉，向下绵延，流转下来的一种文明体系。最后，你学习西方的，好的没学来，坏的学一通。比如，坐月子。西方人不坐月子，这东西你可学来了。但你也不看看东方人的体质状况？那西方人这率直的性，说话直接的性你没学来。他们更注重运动，这个你也没有学呀。休息五分钟吧，看看大家有没有什么问题。

课后问答

看一下大家的问题：

1、老师，刚才开始有讲“当下”，如何参透这个“当下”？

答：尤其这个学佛的，非常爱讲这个“当下”。什么是“当下”？大家知道“当下”是什么吗？什么叫“当下”？“当下”里有啥呀？有知道吗？那此时此刻里头有啥东西呀？你现在没在此时此刻吗？每个人都在“当下”呀。比如说，每个人是由神、气、形组成的，神、气、形组成了人。人是一种状态，比如高兴，不高兴；衰老，年轻；幸福，沮丧；身体脉不通，气血不足，所有这些东西都是一种状态。这人是活在这种状态里面。那么你知道这种状态，很多人不知道，难受的时候知道很难受，但他从来没有去内省，去真正感知，感觉他，很少人去感知，而不断的脑子去想别的事，比如现在我在这给大家讲课，听课这些事，感而遂通，当下，咋叫当下，就是当下状态，你感觉一下当下状态，你的心就在当下，整个身体的神气行对你的影响的投射，此刻对你的影响的当下，那你要感受，接纳他，理解他，体会他，这不就是当下，你想想，此时此刻2013年，你还活着，你在中国，某个省，某个市某个地方，在你的屋子里，在听我讲课，你还年轻，身体还算健康，你家里人还让你在这听课，你还有兴趣听课，你坐在桌子前，在盯着电脑，不管你是吃饭，还是没有吃饭，所有这些都是一种状态，你要用心感受这种状态，只要不再胡思乱想，东拉西扯，就会有更多的，类似的这种状态，投射到你的大脑里，让你的心能够感受到，这个就是当下，不要再东张西望，感受现在这种状态，感受力越来越强，静静的观察体会体验，这种当

下状态，这种当下状态更多层次的向你反应反馈，比如说当你打坐的时候，慢慢的进入这种状态，身体的各种感受感觉都来了，感受呼吸只是“当下”的一种。也就是说，你不要主动地去找了，你只要呆着，它们都会过来的。因为你与世界是感通的嘛，都是千丝万缕联系的。只要停下来，别动了，它们的任何脉络你都会慢慢都能体会到，这就是“当下”。也不是该做什么就做什么。你知道什么该做，什么不该做？你说你现在是应该听课还是应该睡觉。该做什么，做什么都是相对的。你在什么层次，做什么事，说什么话。但这个不是当下，该做什么，做什么。如有人打坐，刻意地一声不响。就像海水一样，你能让海水没有浪吗？你拼命地止浪，只能使浪更高。

2、打坐中感觉百会穴往上拉、拽。是身体出现病态反应吗？

答：类似这些问题咋说呢？我不知道你练得啥东西？我只能说你不要刻意去感受这些东西。

3、治病过程，怎么做到无为？

答：无为，什么也不做？肯定不是。你先把刚才讲的：涣兮，若冰之将释，那段好好理解理解。这无为，《道德经》始终在讲无为。你慢慢听吧。我不可能跟你说清楚这个无为。我只能告诉你，既然得了病了，就安心地对待。既来之，则安之。掉到井里了，就不要大哭大闹，想办法慢慢爬上来。

4、听了几堂课之后，觉得我的生活没根，一片迷茫和困惑，活着没有底气，不知道追求的是啥，丢了太多，我想归根，回家好好照顾爷爷的身体，重新理解人生和生命。

答：这个可以。先把身体搞好，这是一切的基础。没身体啥都扯蛋。搞好身体，就是远离喧嚣远离竞争，远离金钱，远离物欲，远离情执。死去活来的，爱恨交加的，这些东西都会让人短命。

5、过去已经过去，未来还没来到，当下不为过去后悔，不为将来担忧，当下如水流过，体会他的流动。

答：这个对。你就体会它的流动就行。你慢慢会体会更多的东西的。宇宙真理都从中出来了。说白了，你在这呆着，躲着，享受吧。你不要动，什么都不需要你动。享受这个整个宇宙的乐章就可以了，就像听音乐一样。没有一个好的身体，你的心性不可能搞得再好。我跟大家这样说。因为我们人这个，神呀，心呀，受形气影响非常巨大。你身体状态好的时候，不好的时候，直接影响你内心。不要觉得你自己能够控制住。

6、老师，如何能够打开自身频道和道德经相关联？

答：那你先听好课吧。听好课，慢慢体会。没有五年十年的积淀，你估计也关联不上。

看看大家还有没有问题呀？没有问题就到这。



20130911 大千老师讲道德经第六讲

校对：执一

咱们就开始吧，那么这次咱从第十八章开始讲，感觉今天讲课这几个篇章都有点抽象。大家认真来听，有什么问题啊，都可以提，尽量用开放的态度去听讲课。因为本身道德经就比较不好讲，而且它又是一本哲学著作，比较抽象。我尽量用大家能够听懂的话给大家来讲一讲，上来第十八章我觉得就比较抽象。

第十八章、大道废，有仁义

“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”那么仁义咱们讲过，仁义嘛，儒家讲的仁义礼智信，温良恭俭让，人要有仁义。他这个说的大道废，有仁义，这到底是什么意思呢，他说的是两种境界。第一种境界是大道行，在大道不行的情况下才出了仁义，仁义再没有了，那就变成禽兽了嘛。老子是站在更高角度上来说，来讨论伦理，世俗，道德，应该怎么做。孔子他推行仁义的时候，已经是春秋时候了，那时候孔子比较喜欢周朝，希望回到周朝，经常梦见周公。后来礼崩乐坏，孔子出来感叹，这个整个世道衰落，纲纪失常，才大力推仁义，让君王百姓去效从。那么也就是说你喊什么的时候，已经是这个东西丧失了。就像我们喊要扶危救困，或者是所谓的讲正气啊，或者说是子女要孝敬父母的时候啊，实际在这方面已经出问题了。如果说大家都孝敬父母，不用提孝敬父母这事，所以说你喊仁义的时候，必然是仁义的反面已经很猖獗了，那么这个第二个层次。比大道行的时候不分仁义，因为大家都很仁义，都很自觉的遵守大道的规律，没有人提出仁义的概念，因为大家都不错，互相照顾，互相帮助，没有出这些调皮捣蛋的，欺仁欺义的这种人，非常浑和，不需要国家，或者说是圣人出来谈仁义。当这个国家，圣人出来谈仁义的时候，这已经很不仁义了，所以说大道废，有仁义嘛。就是当这个事不行了，才出来谈，告诉人们要怎么做。这就像反腐倡廉一样，反腐倡廉喊得越狠的时候，说明腐败这个问题已经很严重了。

“智慧出，有大伪”，这个道理是一样的。如果说是，都是相对的嘛，有智巧出来，他这个智慧啊，主智巧，不是主能够行大道的这个大的智慧。智巧出，这个事你应该怎么办，你应该怎么为这个关系啊，应该怎么做这个事啊，应该怎么取得更大的

利益啊，发挥它的价值啊。当这个事不断在谈的时候，那么人们的机心就起来了，就有目的性了。这个时候如果说是，道德跟不上，或者说是人们对利益看得过重的时候，就会有大的事情出现。什么叫大伪啊，就是欺骗，举个简单的例子，打假，贴那个防伪商标，这个叫智慧出。有的人说你贴一个防伪商标就能杜绝假货出现，实际呢，很多假货就跟着效仿，也贴这个防伪商标，这个叫大伪。当你想出一种办法，去跟伪劣作斗争的时候，伪劣的这些人同样会效仿这种做法把自己包装成正品，这就叫智慧出，有大伪。

所以说庄子说了一句话，原话我忘了怎么说了，他的意思就是说两军打仗，君臣互信就给虎符，一人一半，拿虎符合上之后才能调动军队嘛。那么制造出虎符这种东西，一人一半，拿这个虎符合上之后，才可以调动军队嘛。制造出虎符这个东西啊，一人一半，一半在军队里面，想调动军队的人一半，两人拿着合在一起才能调动军队，那么这个是不是智慧呀，出来智慧了，那么大伪随之产生了，就会有人窃这个虎符去调动军队。这个是聪明反被聪明误。当你出一项措施，想针对这个不正的东西的时候，这个不正的东西就会化成，采取这个方式去应付你。就像佛说了，多少多少年以后，当有啥，魔会扮佛样子去欺骗信众。那么现在就是这个时代嘛，很多就是这样，在寺庙里面穿着袈裟的，念着经的，实际上他们很多是走了外道了。

这样的事情太多了。很多伪劣产品包装也精美啊，以假乱真啊，跟真的是一样。那么这种技巧一旦出来，正气可以应用，邪气同样可以应用。

那么下面，“六亲不和，有孝慈”，是一样道理。当你六亲不和了，才会出来孝慈。才说你这人孝，如果大家都孝了，无所谓孝不孝，大家没有这个观念。你看养老啊，或者说照顾子女啊，都是天经地义的，没有说每个人天天挂在嘴边。六亲不和，有逆子了，家里打得一团糟啊，不侍奉老人了，才会标榜有孝子。

“国家昏乱，有忠臣”，也是这意思。如果国家济济一堂啊，一团和气，无所谓忠臣不忠臣，大家都是忠臣。大家都是君臣一心，只有当国家出现动乱，外敌入侵，朝廷政变哪，有逆乱的事情出现，才会体现出谁忠谁奸，忠臣才会出来。那么这句话，十八章在说什么，大道废，有仁义。就是说当一团和气被打破的时候，有正就有邪。仁义是正，那么同时就有邪。智慧如果出来了，大伪是邪，那么不是伪那一方面就是正。一团和气，六亲和，被破坏之后，孝面是正，忤逆，不孝顺父母那一方就是邪。国家昏乱之后，忠奸是一对正邪。他主要是在说这个，好坏，有坏人就有坏人。有正方就有反方，都是对立的，同时又是统一的。

第十九章、绝圣弃智

绝圣弃智，民利百倍，绝仁弃义，民复孝慈，绝巧弃利，盗贼无用，此三者，以为文，不足。故令有所属，见素抱朴。这是在说什么呢，承上启下，承上有仁义，孝慈这块来说的。老子追求的是什么呢，永恒的道，绝对的一。仁义就会变成不仁义，正就会变成不正，都是互相转化嘛，白天就会变成黑夜，黑夜就会变成白天。他为了杜绝这种事情的出现，就需要有一团和气，不分正邪，大家济济一堂，老子是想达到这种境界。

对于一个治国来说是这样，对于一个家庭是这样，对于我们修身也是这样。绝圣弃智，就是把这技巧啊，所谓的小的智慧啊，不遵从大道，这种人为产生的人定胜天的那些东西，全部抛弃。让人无私无欲，无正无邪，无仁义也无不仁义，无人我之分。这时候大家济济一堂，就会让内部产生调和，没有不均，所以就会达到民利百倍的，大家都有饭吃，不会出现打着仁义的幌子，行奸恶之事的这种事情出现。

“绝仁弃义”，不要仁义，“民复孝慈，绝巧弃利”，都是在说这个，不要产生过多的机巧和对利益的贪着。有利就有争，有争就有成功有失败嘛，成功的他可能过喜，失败呢就过忧，没有利了，盗贼也就没有了。

就像你盖的房子盖的很好一样，那么盗贼就惦记上了，房子盖的一般的，盗贼也进来。你出去也是，旅游啊，你要穿得很好，身上的项链就会有人惦记。那么就像中彩票一样，对于一个普通人，如果真要中了大奖，他如果心理承受能力不强的，都可能出问题。

“此三者，以为文，不足。故令有所属”，这个我没具体查是什么意思，但是也没有什么太多的影响。

最后这一句，“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”。他这个绝学无忧，怎么放到下边去了，这是让人返璞归真，没有过多的奢求，欲望，没有更多的正与误，是与非。看什么事都是顺顺当当的，应该这样，没有太多的机心。这时候人哪，神才能全，神全气才能充，气充形才能健，这个人身体才会好。相当于这个人整天乐呵呵的，这个东西得到也是那样，丢了也那样，但绝不痴痴呆呆的，少私寡欲嘛，绝学无忧。

这个大家还听得懂吧，应该是也比较简单。由于现在的人起名利心，争竞心太重，很多事，小得小失，都会让他心情啊，起伏连绵。这样天天动这个心，本身你气血运行比较顺畅，稍微一动心，就在五脏六腑翻腾的，就不得了。你看我看病，很多病人

她爱生气，爱着急啊，心眼小啊，有点事就睡不着觉啊，这些都不利于养生。就像一盆水一样，不断的晃来晃去的，无谓的消耗自己的真气，气血。你要说大大咧咧的，什么也不在乎，一百块钱丢了也就那回事，丢了就丢了吧，这事没办成就没办成吧，下次办，啥咱都可以商量。如果大家都秉着这样一种态度，你身体会好，社会治安也会好，人与人之间的争斗也会少很多。人关键要看开，你要看开了，这事就不是个事。主要是大家太看不开了，几块钱的，一点小利，一点小磨擦，都可能招致更大的怨恨，甚至是产生不测的一些事情。比如说很多，杀人哪，就是很奇怪，完全不应该到那个地步，但是却产生了。为了一个口角，怒火中烧，起来之后不可遏止，把对方砍死，回头又后悔。那这些东西，人世间它没有后悔药，一命抵一命，可能留下终身的遗憾了。

少思是不是少思考呢，就是少盘算，少SI是哪个SI呢，我这个版本打成了私心的私，这两个都可以。少私寡欲，私就私心嘛，少盘算，少算计自己的，太注重小利了。寡欲就是不能欲望太强，不能说我要这个，我要那个，啥都想得，啥都想第一，别人东西都得是自己的，这才高兴。那这个人的水准也太差了，老天爷也不会给他好果子吃，违反了大道，因为天地不藏私嘛，你藏私。私是什么东西啊，那都是，如果说人有太多的私心，不能承受啊，压在心里都生病啊，看看大家这两章有没有问题。

第二十章、唯之与阿，相去几何？

唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台，我独泊兮，其未兆，沌沌兮，若婴儿之未孩，傫傫兮若无所归。

那么他这段在说什么呢，我简单给大家说一下。什么叫唯之与阿，唯是唯唯诺诺，恭敬的意思，阿是怠慢的意思。就是恭敬和怠慢又有什么太大的区别呢，你这个光挑人家态度，也就是五十步笑百步的意思，都是慢。“唯之与阿”，不要整那些，太注重这些细枝末节，对于大道来说，善之与恶都一样。小善小恶又有什么太多的区别呢，无非都是离道很远了，他这个唯之与阿也是这个意思。就是说那么注重别人的态度吗，别人对你笑一下，或者说是别人对你怠慢一下，哪有什么区别呀。人之所畏，不可不畏，就是这个世界呀，值得你敬畏的事情太多了，没有必要争竞这些小事，人之所畏，不可不畏。

“荒兮其未央哉”荒就是广大，广袤的意思；未央是没有穷尽的意思，这个世界

大到没有穷尽，需要大家努力，外面的世界太多了，没有必要叽叽喳喳的在这争竞是对你好还是不好，是对你善还是不善，还是在说大道广远，需要我们奋起去了解，没有必要在这争竞是对还是错。

“相去几何？相去若何？”不屑的意思，有什么区别呢！“众人熙熙如享太牢，如春登台。”人对于这些利益啊，小知小见啊，对于这些东西的追求熙熙攘攘的，就好像祭祀的时候很多人去一样。如享太牢，太牢就是祭祀的一种。“如春登台”，如春天登高台，就是春天很多人登台，挤挤权权的，都只看到这些小利小恩小惠了，但是对于真正的大道都不了解，完全就是漠视，这说的是众人。那么我呢，我就是老子，“我独泊兮其未兆，如婴儿之未孩。”泊是淡泊，恬淡虚无。我是恬淡虚无的，守在哪呢，未兆，在所有的东西还没有起来的的时候的里面那个根，我就守在那根里。如婴儿之未孩嘛，还没有长起来嘛，婴儿刚起来，刚发育，可能还没有出娘胎的那种状态，出了娘胎还不会走，不会笑的那些东西。就说众人追求的都是已经出来的，形迹的东西，老子追求的是里面那个根的，他能够变化万物的东西。

“羸羸兮若无所归。”羸羸若丧家之犬，羸羸是若无所归的那种样子，为什么呢？因为只有找到了那个根才是归，如果找不到根都是无所归。就像我们人活一辈子哪个是家呀，啥时候是安稳呀，你有了房子是家，但是这个房子会破败掉，你会衰老，你的家里总会不安宁。因为你上有老下有小，每个人都在迈向衰老，很多无常你也控制不了，出了事得了病你也解决不了，你挣多少钱是个够啊，没有够，因为你不知道会出现什么事情，挣再多的钱也买不了自己的命。供孩子上学，最后你衰老死了，你也不知道你什么时候死，也不知道你会得什么病，你也不知道你家里会出什么事。所有这些东西都是不定的，所以佛讲无常，那么这就是老子讲的无所归。

当没有找到道，没有找到未兆的时候，所有东西都是不定的，都是没有归属感。现在很多人“众人熙熙如享太牢”去吃啊，去喝啊，去争啊，去演讲啊，去宣讲啊，去销售啊，去讲课啊，所有这些东西都像“众人熙熙如享太牢，如春登台”一样在那做在老子看来没有意义的事情。

最后老子“羸羸兮若无所归。”“众人皆有余，而我独若遗。”挣了钱了，有了房子了，有了人际关系了，有了地位了，他觉得这个东西是有多余的，什么叫有余啊，能够把握住的，是自己的。那么大家仔细想这东西是自己的吗，能把握住吗，所有东西都把握不住，最终都是流水落花春去也。那么老子说了“而我独若遗”我好像丢了什么东西，丢了什么东西啊，他唯恐把大道丢了，他想尽一切办法要回到那个未兆那个

状态，那里面才是家，那里面才跟天地相合，才有可能找到生命的真谛。

所以这篇呢完全可以说是老子的一个自我的感慨或者自我的一个宣言。那么下面“我愚人之心也哉！”他把自己比作愚人，没有那些聪明伶俐人那么会争会抢会夺会分辩会跟别人宣讲。他就像一个愚蠢的人一样，默默的，什么也不知道，什么也不争不抢。

“沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏。”你看外面的人自己多明白啊，觉得自己明白的不得了啊，啥都能分辨，天天的口齿伶俐。“我独昏昏”昏昏什么，昏昏暗暗嘛，话也不会说，好像道理也不明白，什么东西也说不出个所以然来，没有那么多辞藻啊也不华丽啊也不能够马上打动人心啊。

“俗人察察，我独闷闷。”察察，明察秋毫啊，啥东西都对错高下你我，外面的人一个个争来斗去的这是你的那是我的分得特别清楚，一块两块也在那算计，这叫“俗人察察”。“我独闷闷”啥叫闷闷啊，闷闷不乐，没有什么话说没有什么言语，都是闷闷的，踢三脚也放不出个屁来，好像这人傻的不得了啊，谁都可以欺负两下，谁都觉得他傻得连美丑香臭都不分。

“众人皆有以”什么叫以啊，是倚靠，有钱有房有车有地位有人际关系叫有以，以是以之为靠，有靠山嘛。“而我独顽且鄙”顽是顽劣，就像石头一样坚硬，鄙是粗鄙，下贱人。而我又顽劣又下贱蓬头垢面的没有一点地位，也不能说会道。“我独异于人”这些东西我跟你们都不一样，异于在哪啊，“而贵食母”食乃饲，以母为食，什么叫母啊，母就是未兆，婴儿之未孩那个根。归根曰静是谓复命，就是玄牝之门天地根这个东西，而我真正把握了所有万象生机的根本。你们追求去吧，众人熙熙如享太牢，你们争竞去吧争辩去吧宣传各种学说吧蛊惑人心吧，我不跟你们玩了，我回头找这个大道的根本守在这个根本里。看看大家有没有什么问题，这章就讲完了，这个简直是老子勇敢的自我宣言。

“唯之与阿”，这些小善小恶有啥分别呀，没啥分别，而大道广远应该追求。你们这些众人天天追求小恩小惠啊小利小得小失啊，这些东西都不是我所追求的，我就追求那个最根本的东西。别看我又顽又鄙又闷闷又昏昏，但是我找到了万有的根本。

“人之所畏，不可不畏。”畏什么呢？畏天畏地畏道，这些东西必须要畏，不能不畏。

课间问答

1、问：老师，你这一讲，老子把中华五千年历史掀了个底朝天，大白于世，看人说终南山是中国的龙脉，修道成仙都在那里，中国能繁衍发展存在，是他们镇着龙

脉吗？

这个讲得就有点玄了，中华文明不管是五千年七千年还是更长时间，它的发展有自，什么自啊，就是有本，这个本从哪儿来啊，从上古的文明延续下来，我们这个文明不是一代，目前这个地球文明不是一代，有若干代，若干代中间又不是完全割裂的，又有接续。

人类这个文明啊源远流长，不仅地球上存在，其他的星球也都会跟我们发生关系，而且不同的空间之间又互相的交织，所以人类想要找到自己文明的起源，你只有站在更高的层次有更大的智慧才能慢慢的捋清。

现在西方科学在找的只是太小的一部分，最终就要问我们从哪里来我们是谁我们要到哪里去，就这三个问题要解决，所有的人类哲学的根本。那么这个东西只有你自己的生活能够上升到更高的智慧程度寻到路子。关于这个龙脉，人身上有脉地有脉天有脉各个空间境界都有脉，不能说是就是一个终南山，但也可以说整个昆仑山是一个祖脉，有天有地有人互相参杂产生的一个结果，不是单独的一个环境或者条件就行的。

第二十一章、孔德之容惟道是从

那么咱们再讲一章吧。“孔德之容惟道是从。道之为物惟恍惟惚。惚兮恍兮其中有象。恍兮惚兮其中有物。窈兮冥兮其中有精。其精甚真。其中有信。自古及今，其名不去以阅众甫。吾何以知众甫之状哉！以此。”

这个就是老子已经到达那个境界了，在根这个世界环视整个的世界，他躲在那里面往外看，偷着乐。

怎么这样说呢，大家看一下。“孔德之容惟道是从”什么叫孔啊，孔要当大讲，孔者大也，德是大德，孔德就是大德，大德的容貌是什么样呢？大德的容貌惟道是从，道和德合，要想真正的大德必须得道，必须和道相符，他就这么讲的。那么什么是道呢？道之为物，涉及到要变化万物，总得抓着道在哪呢？惟恍惟惚。什么叫惟恍惟惚啊，不可捉摸不可执，执者非道，有相有名有形有迹这都不叫道。道是恍恍惚惚的，好像是又好像不是，似有似无之间去体会这个东西。

“惚兮恍兮其中有象”好像有象，什么叫象啊，成象成一个什么象，但是化不了形，好像有象又好像没象。“恍兮惚兮其中有物”好像有物又好像没物，这是在什么条件下产生的呢？你可以说在练功之后，练功进入定境之后你的自身的一个体会。也可以说万物在它生出之有那个时候，所有的道都出来了，在那个无形无相的层次化生

万物，那么这就涉及到境界的问题，目前人类的文明境界还比较低，所以很难真正去体会道究竟是什么。它没有办法定义没有办法拍照，没有办法记录，也没有办法我知道了再如实地告诉你，都做不到，只能靠大家不断去体会。

“窈兮冥兮其中有精，其精甚真，其中有信。”好像有东西，那个东西就能生出万物来。为什么叫甚真呢？因为确实是从它出东西。其中有信，信是长久的，这东西不会失灵不会损坏，恒常不变叫信。有精有真有信，这都是最里面的根本的，就像干细胞一样他能化生万物。

“自古及今，其名不去以阅众甫。”它永远存在，其名嘛，这东西不会丢掉不会去。以阅众甫，什么叫阅众甫啊，众甫就是万物，阅众甫就是生万物长万物成万物杀万物，它就是所有的总司，总的开关都在那。

“吾何以知众甫之状哉！”怎么知道众甫的状呢？你把握住关键的那个把儿了，你就知道了。所有东西都化出来了，那么你一个倒，当然知道众甫是怎么回事了。所以这段话老子钻在里面看到了道的根本，看到了生化万物的那个地方，所以他管这个东西叫大德叫做道。这里面是恍恍惚惚的，不会有形不会有象不会有执，这个东西可以叫精，叫信，叫真，它生育万物，又叫做一。道生一，一生二，二生三，三生万物。众甫就是万物的意思。

课后问答

1、其名不去以阅众甫？

刚才不是说了吗，其名不去，它不会失灵，永远在那，所以才能阅众甫啊。如果说它有个三长两短的，它也就不自由了，既然它不自由肯定还要生它的嘛，就不能阅众甫了。它就是道吗，道生一生二生三，三生万物。你要知道老子的意思，他所有的话都在讲一个东西，关于个别辞藻上的考据或者解释大家不必强求。你看前面 21 章在说大道，说道和德。20 章也是在说这个根，贵食母啊。19 章也是，让大家把正邪都去了归于大同归于和。18 章也是，17 章有太上，也是。16 章致虚极守静笃，达到归根万物并作吾以观复，也是在说这个问题。几乎前面都在说这个问题。咱们休息 5 分钟，大家有什么问题都可以提出来。

2、人们不明善恶因缘的道理是被小善障道了，但是请教的是：修行的思路是不是该先从小善做起，要是这个都做不到怎能到后面的高级阶段？

不积跬步无以至千里，都是一点一滴积累的，所谓小善小恶这个问题，你不要抱

着它不放就行。就像烧香拜佛一样，这是善举吗？你可以说是善举，但是如果你认定了这个东西执着这个东西不能超越它，不能理解烧香拜佛后面真正的含义是什么，那么这种烧香拜佛就限制住你了，主要说的是这个道理。你觉得天天做好事有福报，因为自己不断的做善事而没有得到应有的待遇从而产生了抱怨之心，这就不对了，因为你不明白你做善事的道理是什么。

3、比如做人要持五戒十善打好基础再玩儿禅宗？

这咋说呢？戒定慧，闻思修，这些东西都是拐杖，都是让你能够明心见性，让你知道佛家讲的万法皆空嘛，让你去掉本身的我执。那如果你陷于这个五戒十善里面不能自拔这就不好了。像律宗一样，律宗的目的是什么呢？就是让人通过律法各种戒，让人能够不入邪道，生起正念，但是如果你又完全执于律宗了，这也不能干那也不能干不知道变法，那么很容易让人失去人性。最终如果能够认识到心我不二类似这样的，那么律宗的律和戒也都不是问题。像你骂人一样，如果你不执著于骂人，你也可以骂人，但是大多数人做不到，为什么不让大家骂人呢？因为骂人的时候心已经乱了，已经是起了明显的嗔恨心，内心受到了不良情绪的影响。其实这也是讲修心的目的到底是什么了，现在很多人由于穿了一个修心的衣服，拿个念珠念几句阿弥陀佛，或说皈依了，或说有佛学院的一个证书，他有可能认为自己是门内人了。

有的做买卖的人，或者是学者、哲学家啊没有入佛入道的，他们是怎么来衡量呢？难道连你都不如吗？那就不能这样说了。佛也好，道也好，没有标签，不是你贴了标签你就是。如人饮水，冷暖自知。一个最重要的一个检验的标准，也很简单，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。你离这个越近，证明你修的越好。有的不修佛不修道的他也离这个很近了，那么他也离那个真理很近了。其实，佛道也好，各方面都在追求真理嘛。

4、悟道、修道会不会被身边的人认为是怪人？还是可以很好地融入生活？

这个可能是刚开始会是怪人，但是你明白了之后，慢慢地随和了就不怪了。被认为怪人也无所谓，他认为你是怪人你就承认你自己是怪人吧；他认为你是坏人，你就承认自己是坏人吧，认为你窝囊废你就窝囊废吧。不要被世俗、舆论所动，同时你又要不要太多干涉别人的生活。你觉得你学佛了就强迫周围的人也学佛，你说周围的人愚蠢，看不起周围的人。这些都不许，不要这样子做，自己做好就可以了。人这一辈子其实是独行者，都在活自己嘛。你热了，别人不能让你凉。你身体差了，别人也不能代替，你得病了，别人也不能代替，你死了还得自己死，不可能让别人代替你死。

所以说六亲也好啊，各方面也好啊，所有的东西都不能代替你的。那你怪不怪有什么关系呢？你活得好就行了，你活得高兴快乐、无忧无虑就好。其实现在这个学佛学道，如果你能做到无忧无虑就很好了，来事了之后都觉得不是个事。

5、我想老子所说的一善一恶是一个对立面，对立面之前是一种纯粹的中道，或者是大道，老子认为我们应该追寻的是这个纯粹的大道。

这个对。一旦有了善恶了，善会转变成恶，恶也会转变成善。就是道生一，一生二，二来于哪啊？来源于一。老子追求的是一，不是二。

6、修道会和别人不一样吗？那不是很多对立吗？该怎么看待呢？

既然你是后天的，你是已经二三星了都是，产生对立是自然的。老子前面不讲了嘛，音声相和，前后相随，高下相倾。又讲黑白又讲雄雌的，又讲这个啥大国小国的，都在讲对立。他在讲统一的道之后，他不断的讲对立。而这个对立没有绝对的正和反，正要变成反，反要变成正。像庄子说的，腐臭化成神奇，神奇复化成腐臭。所以说这个大粪是臭的，但是苗到地里面啊，花草树木长了开花结果又变成香的。香的东西一腐烂了又变成臭的。年轻的慢慢你变老，是吧。所有东西都是对立的，只要是对立都会变动，变动就是往反方向走嘛。有很多年轻的时候怕冷的，到晚年怕热。男的有可能更出现阳虚，女的阴虚。首先要对立嘛，你不对立怎么修啊，就像男女一样，打打合合，合合打打，都是在对立的找平衡嘛。你家的人，让你争个饭碗，你不争，你说要修道。这个本身就是对立的，你说要全听了家里人的，那你还修什么道啊？肯定当然该怎么干就怎么干，还修什么道呢。

7、老子的智慧是要迈出第一步，只是这第一步只有老子接近满分接近终极，但是第二步，真人至人圣人迟早要融合于凡人，斤斤计较才有童趣，恍惚变成美貌才有享受有自尊，大智若愚变成一点点一滴滴的聪明才能让凡人吸收。但是这么接地气之后肯定还要回归更孤高的点开始；第三步，但目的不是为了练级是为了过程的本身。

这样说也可以，当你不执着于斤斤计较的时候你就可以斤斤计较。就像跟小孩玩一样，咱弹个玻璃球，赢点东西的是吧。你跟这小孩斤斤计较的时候难道你真的在斤斤计较吗？当你用很华丽的话去取悦对方的时候，如果你已经有大道在手的话，那么你觉得还会为你华丽的话而感到沾沾自喜吗？到那个时候，你方便的用任何方式、方法去接地气都不为过。但如果现在你沾沾自喜，斤斤计较了，产生了分别心，那心里就不痛快了，睡不着觉了，这个你就掉进去了。

8、可以解释下活子时，怎么找活子时吗？

这个所谓的活子时啊，就身体啊，不管修炼不修炼，大家都有活子时，所谓活子时就一阳来复的时候，什么叫一阳来复啊？并不是说子时一阳来复。为啥叫活子时啊，就你身体有元真、元气，这元气积攒能量到一定程度上它要往上升级嘛，像打怪升级一样。你有一定能量储备了，身体就会自我启动向升级的程序，那个就叫活子时。这个你明白了吗？人在不同阶段，不同层次都有活子时。比如说一个人水肿加浮肿，给他吃药，开始调，慢慢地养，那么在等什么呢？什么时候才能消肿啊，要活子时的时候才能消肿。他的身体啊拿到了足够的不管是食物啊，药物，还有就等的时间啊，所有各方面凑齐了，攒足了能够去带动这个水液，是吧，浮肿啊。这个提升水汽，含纳吸收，运布开来的时候的能量。拿到那个能量并且开启了这个程序的时候，这个活子时就来了，他的水肿就会很快地消掉。我这个前一个多月，就治了个差不多70岁的老太太，农村的，常年浮肿、水肿，脚也肿，来我这的时候开始吃药，第一天不消，第二天不消，第三天、第四天都不消，但是都有微小的变化，我让她继续吃，她刚开始有点着急，后来稳住又吃了，吃到第四天还是第五天的时候开始说脚面开始消肿了，这一天就是她的活子时。还有你第一天腿沉，早上起来身僵腿沉，第二天腿沉，第三天腿沉，经过反反复复一个月之后你突然发现某一天起来腿轻了，那么头天就是活子时，这个对于病人来说啊，那修炼的人也是啊你这个下焦先攒气，攒气之后灌满之后顶到中焦，从中焦顶到上焦。三焦通利、圆满，这个时候正是练功之时，真正的练功练到一定程度。那么下焦蓄满，向中焦挺的时候，就是活子时。中焦向上焦挺也是活子时。这个可以理解吧，所有的都是元真，都是精，都是性，都是真，这个东西有了，拿到手了，天时地利人和，开始变化了，活子时出来了。

9、约束自己，失去人性了，也有些偏啊。

完全约束自己失去了人性的一种偏激了，这搞得所有东西束住之后使自己呆呆傻傻，元真出现了不能激发生机的时候，这个东西就束缚住你了。就像天天吃素一样，吃来吃去没有胃口了，比如说啊，没有饮食的喜好，那你还不如说那啥呢，你吃点可口的饭菜，稍微调点肉味啥的，这个吃些美味，让自己特别享受，这样来得好。一定要找到兴趣，找到生机，失去了生机没有了兴趣。那么你活着的是什么呢？你就守那些教条吗？很多学佛学道的最后死守教条，整个人生无趣，这个人生应该饱满，充盈，幸福，快乐，在这个基础上，使人更加淡泊，看得开了，无所牵挂，什么事情都不挂于心，要往这方面修。而不是修的痴痴傻傻，这个墨守陈规，被教条所束缚，天天磕头烧香，人生没有任何生趣了，那就完了。

10、说起修佛，我妈每天4点起来念经1个多小时，灭罪经，我看过，我问过其实我妈根本就不懂经文的意思，怎么劝这个呢？

这个有什么可劝的呢？她如果说是这样的能够给她带来安宁、乐趣、享受，我觉得这也可以。不管懂不懂，起码对人生是一个充实。

11、老子是让人追求最真最精最恒常的东西吗？

这当然是啦，不然怎么说老子是圣人。

12、这些东西更近似铁，还是更近似棉花？

哇，这东西没法说。

13、吃素时间久了，感觉素菜的味道非常美味。

如果说你能享受，乐在其中，让自己更加快乐、更加活泼，让自己更加智慧更加理性，甚至更加感性，都可以，没有绝对的。老子刚才不是说了吗？唯之与阿，相去几何。美之与恶，相去何若？无所谓吃素不吃素，你得到健康快乐就可以了，但是这个是不是可以随便吃素，还是吃肉呢？这个可不是，这是老子下面要讲的，怎么和道相合。符合你自己的就是好。

14、天天吃素，某天吃点肉就头晕，老师修炼的结果会这样吗？

这个怎么说呢？就是你长期吃一种东西导致你的气也有这种特点了，再吃别的就不受了。那北方人到南方不受，南方人到北方不受的道理是一样。这个是不是修炼的结果呢？我觉得不一定，你长期不走路一样，突然走路你受不了。你长期走路从来不坐着，突然坐着你也受不了。你只能说是一种习气，那是不是证明你高级、升级呢？我不敢说。唯一检验你升级的就两条，一个身一个心。心是否更加清静、宁静、和善、无所挂碍，这是心；身呢，身体更好，更健康。就这两条嘛，人追求的也就是这两条，这两条你觉得没怎么滴，和普通人差不多。那你这修炼是什么呢？你在修炼什么呢？因为执着于吃素你就沾沾自喜比别人优越吗？不能这样说吧，绵羊天天吃素难道它比狮子老虎优越吗？多少吃素的动物，你能说比所有吃肉的动物优越吗？

15、老师，什么是素，素是单一的意思吗？

素这要是指不是荤腥的这个东西嘛，不是单一的意思，我没有倡导大家要吃素，也没有倡导大家要吃肉，不反对吃肉也不反对吃素。这个就像唯之与阿，善之与恶的道理是一样的。斤斤计较于这些小的名相没有注重于更根本的这个天地根。

16、那杀生呢？

我只能用孔子说的那句话了“君子远庖厨。”他并没有说让君子不吃肉，只是远

庖厨。那么我们生活在这个世界上啊，就是现在这个地球，他整个生物链就是相生相杀的生物链。你看都是动物吃动物，动物吃植物。吃来吃去的。这个其实是一个相对低等的生物环境。如果你能到更高的生命层次你就发现，上天是相生的不是相杀的。有人就说，上帝不公平，创造这么一个你吃我我吃你的社会。你看那些角马，鹿、羊啊，最后在自然界的命运都是被吃掉。这个好点的是病死了，很多都被吃掉了，一老弱病残的都被吃掉。那么你觉得上帝不公平了，为什么创造这么一个你吃我我吃你的世界呢？恐龙时代的更加残酷，所以你还是看到了一个小的环境。如果说你能看到更多的众生，你会发现我们生活的这个环境只是众生中的一个。这个相对来说有相生的，但更多来说是相杀。它处在一个中间偏下的一个生命层次当中。

17、老师，您悟道了吗？悟道和开悟是一个意思吗？

这个我只能跟你说，悟道有不同的层次，开悟也一样。并不是一开悟，永远都开悟，所有东西都开悟。这个我觉得我理解了一些东西，认识到了好像比这个世俗的东西有更值得、有意义去追求的。我觉得大家也更加鼓起勇气去追求一下。

18、见素抱朴，素是指什么？

见素，素就是素色嘛，白色、天然色。其实就是天然色，天然的东西。这个东西里面是自然形成的，不是人为加工的。见素就是见的这个素。泥土是素的，天空的颜色是素的，这个自然植物的绿色是素的，指这个素不是指荤素的素。见素抱朴，朴，朴实。这个朴，这里面能生长万物，使生机运化，自然形成的。不要人为不要强制，不要涂得花花绿绿，不要用塑料代替这个植株，是这个意思。

19、如果，一个人又贫穷，身体又不好，也可以追求这种境界吗？

这个当然可以啊，追求这个境界人人平等嘛，而且你越一无所有的，越少牵挂的，你追求这个境界可能越快，越方便。越是有房有车，地位也有的，关系网一大堆的，这样的人越追求不了境界。

因为这不是说穷人和富人的问题，是负累多和少的问题，那穷人也有负累，穷人要想天天吃了上顿没下顿啊，要出去天天挣钱啊，这是他的负累；富人有了钱了就追求更多的欲望享受了，这是他的负累。你不能说我是穷人你就觉得他所有东西都好。那富人没有根本忧愁，如果他能把欲望节制一下，没准能修得更好呢？

20、甘于贫穷，开开心心这样也可以，对吗？

可以这样说，让身体强壮起来，让心打开，开阔一下，并不是说要我一定要这样。你一定要这样你准在这地方栽跟头。

21、以前听过老师讲座，我就特意观察爱吃肉的小孩子。一个小孩，1岁半，家长给吃泥鳅，牛羊猪鸡鱼，感觉眼睛无光。

天天吃鸡鸭鱼肉当然不好，什么东西都有个度，有个极。那老虎也不是天天咬小羊去的啊，它无非是裹腹。你看那些狮子老虎啥的吃饱的肯定不会无辜地滥杀这些它们的食物。还有现在很多这些肉啊，这个猪肉、鱼肉啥的，你看怎么养殖的，怎么喂出来的，你们也知道了。那如果说你这样说西方人以肉食为主，他们应该眼睛也都无神了，身体也应该变得不好了。比较一下你就知道了嘛。你看西方人一个个多精神，精力多充沛啊，那你能说是他们到底是该不该吃肉啊？你让他们全吃素去？所有东西都不要太过于执着，适合你的就好嘛。你觉得吃素好就吃素嘛，你开心你快乐但是你不要自以为是，你不要强加给别人。就是物种的多样性嘛，人作为这个地球上的一种生物，要追求各样的生活嘛。不能说你喜欢那也强加别人也喜欢，然后拿一种宗教或一种什么去抬高自己，贬低别人，满足自己的一种啥，觉得真理都在自己这一边。完全没有这个必要了。你学佛就高人一等吗？

22、因果就是二吗？因是一，果是一，加起来就是二。

什么叫因果是二？因果是道？所有的万事万物都在道中，因果也在道中。那么佛家讲因果不可思议，你可以说有因果也可以说是没有因果，但是它怎么不可思议呢？佛经上没有明确说，是不是你这辈子打死头牛，下辈子就变成头牛或被牛踢呢？这个是不一定的，所以说因果不可思议。你杀了人了，下辈子这个人再捅你一刀，你欠别人三千，你下辈子还人三千？可不是那么简单，打了几个简单的比喻，头疼是因为怎么怎么地，这个类似的大量的例子，那只是一个比喻。真实的因果不是那么简单的。如果说你学了气，你就知道了气聚气散，以不同的形态、方式呈现在世人面前，但是里面的气是一个。如果你知道了这个理论那你就知道了为什么因果不可思议。

那今天咱们就到这吧，谢谢大家听讲。

20130918 大千老师讲道德经第七讲

校对：金虎、阳子

那咱们今天接着来讲道德经吧。首先祝大家中秋快乐。那么上次咱们讲到二十一章了：“孔德之容，惟道是从。”那么今天咱从第二十二章开始讲。

第二十二章、曲则全，枉则直

我先念一遍第二十二章 曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见故明；不自是故彰；不自伐故有功；不自矜故长；夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓：曲则全者，岂虚言哉！诚全而归之。

圣人抱一为天下式

那么很多人就不理解了，怎么曲则全，枉则直，洼则盈啊？“敝则新”，旧的怎么成新的呢？“少则得”，这个大家有知道什么意思的吗？老子啊，他知道“道”之后，始终在告诉人们一条，不要拔苗助长，要顺其自然，让它慢慢生长，顺道而生长。下面还有好几段，都是在说这么一个问题。比如下面的二十四章的“企者不立，跨者不行”，他都想把这个自然规律说出来，这相当于什么意思啊？就像你这个养家畜一样，养鸡养猪，都不要违反它的自然规律，强行让它快速生长。那么老子看到了，现在的人为了这个急功近利啊，为了追求快、高、强，违反了自然之道。自然而然地强，自然而然地高，违反了这个东西。人为促进其高、其强、其大、其快。所以说这个老子回头教育人们，你们要知道，所有的强大、高、快，都是从一点一滴积累起来的。看人家这个开店挣钱了，其实人家摸索了十多年了，不断地失败当中总结经验，最后把这个店开成。不要取巧，不要走捷径，不要搞这个投机，金字塔是要底盘大，才高起来的。始终这个老子在告诉我们这一条。

那么它这里面，“曲则全”，如果从这个气团来讲啊，什么叫曲则全？曲不是委屈的意思，你要委屈才能保全自己，不是这样，它写的哪个曲？是弯曲的曲。正因为弯曲了才能保全自己，就这么个意思。那么为什么弯曲了才能保全自己啊。就像那个啥，柳树一样，弱柳扶风嘛，大风不管怎么吹，这个柳树一弯，它有这柔韧劲嘛，不跟那个风相抗，它就保全自己了。反而那个硬木，不会弯的，被连根拔起，这就曲则全。它在讲你要顺应这股劲，你不能抗衡，大势来了不要抗衡，较劲不能使蛮劲，像打太

极拳一样，对方打过来了，你往后一撤，借着他的劲，就把他的劲卸了。是吧，你这个就是“曲则全”。如果他来个劲，你一顶上去，两劲相较，那就看比谁劲大了，这个就属于打斗中的这个不高明。那同样，一个人在对你发起语言攻击的时候，或者说对你厉声，正在气头上，那你应该怎么做啊？你不要说是顶着上。你要把他的气给卸下来。你一定要让他说，他不能说几个小时吧，说完了，他的气也卸了，那时候你再说，这个叫曲则全。你不说，他还能拿你什么的。一个巴掌拍不响嘛，你让他说去。很多很多事情都是这样。那个大家容易干顶牛的事，那这牛何必要顶啊？没必要顶，他顶完你再回来。这样你先是保全自己，同时又积攒能量。一个浪打过来，首先顺势，顺着浪劲走，回头再站起来。一阵风过来，首先要顺应此风，弯曲下来，风过了再立起来，这个叫曲则全。就像那个蛇一样，首先要盘起来，去应付周围的这个危险，然后再发起攻击。

很多事情这个人哪脾气太爆，想法太直，不知道转弯，处事不圆滑，不知道阴阳，不懂得退让，不懂得回避，结果导致冲突，这个不转，自己最后受了伤害。你看对方在气头上了，你也在气头上了，俩顶吧，两败俱伤，不会说软话，不会办这个照顾周全的事，年轻气盛嘛，导致办了很多错事。没必要，他在那个劲上，你何必也在这个劲上呢？退一步海阔天空，让一下风平浪静。

“枉则直”，什么叫枉则直啊？枉是曲的意思，不直的意思，不直才能直，说的也是这个道理。人不要太直，做事不要太直，很多事情都是曲折办成的，没有顺顺当当。你一定说要马上解决，要办成，要直线，那就不行。一点一滴地来，挫了再上，上了之后再挫败，然后再沉淀，再积淀，再上，反复几次这事就成了。比方说这个小苗也是，从土地里拱出来，它不是直直地起来的，它是弯着起来的，起来之后两个子叶打开，再伸直生长。

洼则盈，啥叫洼则盈啊？洼，这个洼就是凹地，凹了之后才能承，风呀才能带着泥沙呀，带着沙土啊。水流带着泥沙呀，才能不断地注入到这个洼地里面。注入的越来越多，你这个洼就盈满了。但如果你上来就是个盈地，拒绝自己形成一个坑，那么谁也不来，风也刮过去了，雨也流过去了，没人留在你这儿。

这个就是啥意思啊？虚怀若谷嘛。那个禅的故事里面讲过，一个人去问道问禅。那个人就拿一个水杯，在倒满水的杯里面，拿一个茶壶再不断地往下倒，这个年轻人觉得挺惊讶，这个水杯是满的呀？怎么还倒呀？倒不进去呀。这个倒水的人就说：“你也是这样。”

啥意思呀？就是说你首先带着各种成见，各种我见我执，来向我问禅，我怎么来告诉你呢？首先，要有虚怀若谷，要知道自己的不足，虚心向别人学习请教。知道自己所掌握的不一定完全对。学问再大都要有这种胸怀气度，这样才能注则盈，才能承东西嘛，承的东西才是自己的。海纳百川，有容乃大，宰相肚里能撑船，都在说这个道理。你要是说啥都是你的，都你对，你说谁还愿意理你呀？都离你远远的。对错其实没有那么重要，重要的是自己的修养慢慢地一天天提高，自己的处事越来越圆融，更多地替别人着想，那这个是注则盈。

那敝则新呢？也是在说这个意思。什么叫做敝则新呀？“敝则新”就是比如说，落叶落了，枯黄枯萎了，这叫敝，坏了。但它里面却在孕育，“敝则新”。植物的这个种子才能从里面长出来，它当了肥料，就是一个循环，生机是从这些衰落的遗存当中长出来，就像这个动物大量的粪便一样，这叫做敝，没用的东西叫敝。但这个却成了肥料，滋养着更多的新生命出来。但如果你啥时候都要干干净净，不许有粪，不许有尿，不需要落叶，那么就没有这些“敝”去滋养这个新的生命。都干净了，那这个新的生命从哪里生长出来？大家想一想，要无数个这个“敝”，瞧不上的看不上的东西或者人；在这里滋养着新的生命和有智慧的人，这个是敝则新。

那少则得呢？所谓的“少则得，多则惑”。因为你这个啥，这个人有气血精气，它只能供养一些少的东西，去生长化育。就像你做事一样，你能做很多事吗？你的精力啊体力啊时间啊能力啊，都达不到，只能做一两件事，甚至只能做一件事。就是说你这个所有的能量只能供给一到两件事来做，比如你的事业，比如你的学问。你做多了，都是蜻蜓点水了，浮皮潦草的；你或者混乱了，或者是浅尝辄止。这个少则得，多则惑，就是尽量少而精嘛，不要大而全。把一件事做得漂亮，用相当地时间做得漂亮就可以。这个所有的事物都触类旁通的，你一件事做进去之后你就发现，原来所有事物都跟它类似，不要贪多贪大贪全，这个就是少则得，多则惑。

“是以圣人抱一而为天下式”。抱的什么一啊？抱的就是元气元真气血。天下式是什么？式是这个法则、定则、原则、原理、方法，都叫天下式。就是知道那个最关键的地方，我们讲呢，叫元真。看看这一段话，大家有没有啥问题？

课间问答

这耀武想问什么问题呀？

先说这个叶子的问题：“老师，有时候注则盈，别人会说自己没自信，可能我们对自己思想持保留意见，不会完全认为自己是正确的，但是别人就会说你这么没自

信呢？这该怎么办？”

这个问题呀，是这样，所谓注则盈，一边是注一边是盈，并没有说让你完全注，也没有让你完全盈。它就告诉你注则盈。那比如说；这个说话，说自己意见的时候，要掌握尺度，要谦虚谨慎，同时要有自信。但不要浮夸，不要持满，不要带有攻击性，不要认为自己就是完全对。要坚定，沉稳，有力，而谦虚，这就是注则盈嘛，并不是说让你永远处于注。那么如果永远处于注就没有必要盈了嘛。当你盈满的时候你要知道注则盈，他就让你知道盈，如果始终处于一个盈满的状态下，你永远不可能进步。一注一盈，一阴一阳，其他也是。像小苗，弯则直，没有让你永远弯。如果说你永远弯你怎么往上生长，弯一下直一下，弯一下直一下，这个懂了吧？对，可以，一个看成阴，一个看成阳。那如果说曲则全，那都曲了吧，永远别直，那你柳树风不吹的时候也曲着待着。任何事情都是阴阳，一虚一实，一刚一柔，一进一退，一注一盈，一曲一全，一弯一直，都是弯的没直的，能行吗？不行。因为大部分人直观地想去追求盈，追求直，追求全。他们直接用全直盈去追求这些东西，结果落得伤痕累累。那反思呢？老子就让人们反思，很多时候呀，你想追求那个，你要退一步才能追求到。比如说，表扬自己，你觉得自己挺聪明的，想让大家表扬自己，让大家知道自己厉害聪明。那应该怎么做？不要自己去老王卖瓜自卖自夸，自己去表扬自己。你自己可以做很不错的事去证明的事呀，做了不说，有人可能就会站出来说，表扬你，这样的效果永远比你自已，迫不及待地自吹自擂地表扬自己要强得多，这个就注则盈。

那比如说，在现实当中，你去争取一个机会，别人也在争取这个机会，你一定要使出全力去争到这个东西，那么这个东西你可能争到了，但是却把周围的人都得罪了。那么你就从盈的状态变成了注，下次再来大的机会，你有可能就抓不住了，那么应该怎么做呢？是不是要放弃这个机会等下一个更大的机会呢？也不是。要顺势而为，你觉得啊，是吧，比如论资排位也好，或说论能力也好，或者论大家相处的人缘也好，时机成熟了，很顺当了，你就可以争取这个位置。如果不顺当，这个领导也不认同，同事也觉得不合适，那么你不如继续积攒能力，积攒德性，等待下次机会，这叫注则盈。

老子始终在说要顺其自然，顺顺当当，水到渠成，瓜熟蒂落，再把这事办了。不要强办，不要在大家都不同意的情况下；或是说在自己身体情况，各方面都不行的情况下强办。就像买车，你就10万存款，你想买20万元的车，这不是想用盈来争取盈吗？你最后借钱买了，买了之后，一分存款都没有了，还欠了10万块钱的债。天天

的开着车，觉得挺美，闯红灯了要罚了，这车又刚蹭了，天天都要加油了，看着很好。关键的事上，孩子上学是啊，生病没钱了，没办法把车卖了，一半的价都卖不上，这种事情太多了。大家想攒攒气，积攒一下都不行，这身体不好得了病，身体差，工作还要卖力气，还要争一个小职务，这不是用盈来争盈吗？因为退一步注一下，让人瞧不起了，等两年，自己偷偷懒了，就把气血攒上来了，气血攒上来之后，你才有更多的能力，去争取更大的进步嘛。比如很多人腰疼，气都上浮了，是吧，工作也卖力气，干啥也卖力气，一天十个点的干活，结果肾气虚了，下边气不足了，都跑上边来了。那么就发现，哎呀，怎么腰不行了，这么疼啊这腰，小肚子也坠涨。这啥意思啊，过了，拔苗助长了，没有那么多气长养你的身体，都用光了，这个时候你要记住老子的话注则盈。退回来，养自己的元气。别人可能笑你傻，这傻啊，这么关键的时候你怎么不整。其实他才傻，他可能谋了一个更好的职位或者机会，那把身体搭进去了。你利用这几年，虽然没有谋取好的职位，但身体养起来了。你要再过五六年，你就发现，你有充足的身体保障去干更多的事，而他不行了，送医院去了，这不是注则盈嘛？

要知道缩，要知道示弱，要知道偷懒，要知道受辱。别人给你的辱受了，在别人面前我就是个小丑，我这个真不咋的，你一下子没有架子了，是吧，你也没有什么负担了，你的形象都毁了，还怕什么呢？不要永远给别人一种光鲜亮丽啊、强者的一种印象，不好，对自己不好。端着，那样你多累啊，天天都要把最好的一面展示给别人。别人问你怎么样？好，好极了。身体咋样？倍儿棒。那天你脑溢血了，你中风了，你送医院了，到那时候你多丢人啊，不是更丢人嘛？人就说，你看那个谁，那人多强啊，啥事都干的很好，你看，住院了，查出来不是什么好病，癌症。不要到那一步，你再后悔。平时多受辱，多让人看不起，多让人放松下来，你就保全了自己，你说还有什么负担啊？什么不好的一面都暴露给别人了，这就无所谓了，看开了，活来活去大家不都活一个自己，你还给别人活？

7、1、3 夫唯不争，故天下莫能与之争

下一个，“不自见，故明，不自是，故彰，不自伐，故有功，不自矜，故长，夫惟不争，故天下莫能与之争”，就是刚才我说的道理。什么叫不自见啊？见是觉得自己见识见解很多，不要这样认为，要注则盈，要虚怀若谷，你才能知道更多东西，更多的好东西才能投给你，你才能越来越明。如果说你觉得你沾沾自喜，自以为是，自以为了不起，最厉害，谁不会帮你。谁也不会帮你就一个人，独夫了。就你一个人，你想你能明到哪里去？

“不自是，故彰”。一个意思，不要自以为是，彰什么意思啊，就是更亮了，彰显。这样更多人来帮你，你有自我反省的能力，不断找自己的缺点，这样你才能慢慢地更加明亮。“不自伐”，伐就是称自己为善，觉得自己了不起的意思，很有功。“不自矜，故长”，矜，矜持嘛。

就一个意思，不自见、不自是、不自伐、不自矜都是让你虚怀若谷，洼下来，曲下来，枉下来，少下来。让你处在一种虚怀若谷的一种状态里，吸收，会有更多的人来帮助你，成全你。你自己也会不断的完善，进步，升级。这个时候如果你洼了，谁还会觉得你在跟大家争呢？你这人虚怀若谷，不与别人争，与人为善，处众人之所恶嘛。洼地嘛，他们都高高在上，你处在下面，由于重力的原因，大家都会往里面送东西。夫唯不争，你都不争，天下莫能与之争，谁还会跟你争呢，没人跟你争。就像那经典的是吧，几个人争那个正头儿，都没争下来，由于互相势均力敌嘛，领导指派了，那个不争的人，他群众关系好，为了平衡各派的利害关系，让他当吧，他是废物，对谁也没有威胁，这样的事还少吗？夫唯不争，故天下莫能与之争，要与人为善。“古之所谓曲则全者，岂虚言哉，诚全而归之”，这没什么好说的，进一步重点强调这个道理。这一段看看大家有没有问题啊。

1、老师，我可能是处于另一面，处于众恶，故意把缺点都暴露给别人，别人是没有防备心理了，但是另一方面来说又会觉得你没能力，做不了事，傻乎乎的？

答：这不还是刚才那个道理嘛，不要走极端，不能把所有缺点都暴露给别人吧。你要挖鼻孔，你不能天天当别人面天天挖鼻孔吧，自自然然的，他要发现你缺点了，你又藏不住了，那就暴露给别人了，并不是说要把所有的缺点都暴露他的，还是允执厥中嘛。还有就是在关键的时候，你要退一步，退一步相当于示弱嘛，但是你要始终像一个弹性十足的皮球一样，要有韧性，不能说别人说认为你真的是傻子、呆子也不好，因为在很多你在干事的时候，你要是傻子谁聘你啊，是吧，没有要你。让别人挑不出你毛病来，找不出你锋角来，你做事稳当，和缓，但是又有力度，要全面周到，细致，做事要稳妥，不要天天说是把这个缺点故意暴露出来，那还行？比如说，大家都不愿意做的事，而对于你来说又没有太多的损失的情况下，不如你去做这些事情。

2、都不争了，会不会消极啊？

并不是说都不争，他说的夫唯不争，天下莫能与之争，也是有个尺度。你都不争了，别吃饭了，别喝水了，你把这些都给别人了，你一天也活不下去。什么时候随做

事要抓大弃小。琐碎的事，小小便宜的事，占你的生活和工作，可能是 80%甚至更多，真正有意义重要的事情，占不到 20%甚至 10%。那么这个时候大家要做事尽量忽略琐碎细小、不重要的这些东西，不要让它占据你的更多的时间，打扰你的心境，影响你的情绪。好钢要用到刀刃上，你要全神贯注的解决 10%或者 20%，真正重要的东西，其他的嘻嘻哈哈就可以了。

3、虚其心就是要自然实其腹，可以这样理解吗？

答：可以，先让腹充实，饱满充盈，因为它是根是本，因为很多人肾虚啊、腿软啊都是这根本不行，都是气浮在上面嘛，好多人说话都没有力气，为什么？没气，没气是元气不行，根不行，中气不好。

4、据说老子的时代战争频繁，他的不争主要用于保命？

答：也不能完全这样说，老子站在道的高度，他说一些虽然是政事战争的例子言语，他只是想说明道，他不会陷在那具体的事情当中。那你把老子看成啥人。

5、入世与出世会有差别呢，收放自如吧？

答：入世就是出世，出世也就是入世，要看你的心态的问题，你出世是为练心，入世还是为了练心。完全出世了之后，没有什么考验的东西了，你不知道心练得如何，这时候你要入世，入世考验你的心是否如如不动，是否不由外物所动。那有些人入世之后一下子就那啥，被同化了，被污染了，这个时候你要尽快的出世，逃离这种现状，不要让自己堕落，像生活在大城市一样，花花绿绿的，很多人都陷进去了，拔不出来，这个时候要躲避到小城市，提高自己的修养，觉得不错了，再到大城市试一试，如果不行赶紧撤走，如果行，当然更好了。

6、我们现在和平年代，争也是安全的，不争也不必太极端？

答：这就是刚才说的嘛，争也好不争也好，让心态稳定下来。

7、感觉还是说的一个人性的弱点，你表现很能力强了大家就嫉妒你不愿帮你了，你能力不怎么样大家都来跟你好，愿意帮助你与你为友吗？

答：有这个，同情弱者，嫉妒强者，太强的就崇拜强者的，稍微比你强的就嫉妒强者，稍微比你弱就同情弱，太弱他就鄙视弱者。这所有的人，大家都是一个气嘛，他都有一个趋同，一种同化，都希望我这样你也得这样，最好你比我稍微差点，你要稍微比我强点，我就不高兴，太强了我比不上你了，那我可能崇拜你。

8、一个人最近怎么也高兴不起来，也没有伤心难过的事，怎么也开心不起来，怎么办，是身体的问题吗？

答：人的情绪来源于两方面，一是心，二是神。身体差，你确实开心不了，气不顺，气沉，你就开心不了，这个要调身。比如说把身体搞壮、搞强，补气血啊，通过锻炼啊，让自己身体的机能能改变啊，带动你的情绪；另一方面你自己陷入情绪惯性当中，这个要想办法解决。解决无非是，如果自己办不到，改变不了自己情绪，那么要跟开心的人在一起，让他带动改变你的情绪。比如说跟一个天天嘻嘻哈哈乐起来没完没了的人在一起，见了面就逗你，很少有人不会受他影响，很容易开心，天天跟你讲笑话，你憋不住了得乐一下吧，再严肃的人也得乐起来。改变环境，当你处在一种负面的情绪，或者身体状态影响的情况下，希望你们能够改变环境，改变大的环境，就你生活的环境。离开一段时间，你可能会发现，原来改变是这么容易。如果你长期处在你的环境当中，见到同样的人，遇到同样的事，陷到同样的细绪当中，生活起居一成不变，如果你进入了一种泥潭状态，希望你能够自拔，改变，换场，气场对你不好了，要换场、换人、换地，心情自然就会发生变化。

9、注则盈，俗看、表面、短期看，是“注则注”，真实、实质、长期看，是“注则盈”，即注即盈，注就是盈。可以这样理解吗？

答：可以这样理解，比如说当天你累了，你休息，休息当天看是注。别人说为什么不干活啊，你怎么这样？躺下，身体不行了，但是休息一天两天，你休息过来之后，又活蹦乱跳了，这个就是注则盈。一定要耐下心来等待注这么过程，这时候别人说你，瞧不起你，你都要承受，要看开，积攒实力，等待机会。

10、我觉得这段有个前提，夫贵平。

答：什么叫夫贵平？“全而归之”，全这东西就是你都保全住了嘛，全而归之，归之什么意思，就是全身而退了，我把我元真这东西都长好，养好了，通过这种办法，顺道嘛，注则盈嘛，我盈了，通过什么办法？注之后积蓄能量导致盈就全而归之。就是我完整地回来了，完整地恢复了，全而归之。

11、我听老人说过一句话，人能立于不败之地是很了不起的。

答：这个当然是了。年轻人犯错，上帝都会原谅。人的一生不会永远是成功的是完美的。很多明星天天看他完美，后来咔嚓一下出了大事。他这个处在风头浪尖上，他想尽一切办法去保持这个完美，但是不可能啊，人性就决定了，人不可能是完美的。这就是明星的痛苦，大家追星追追追最后发现这个明星出了很大的问题。人们需要一个神，需要强者，这个是人们精神的一个寄托。但是大家要知道任何人，作为一个人都不会是完美的。

12、现在很多人包括我自己，知道自己的不足，想去改变，但是很容易半途而废。这个想法不能贯彻下去，这个需要怎么办？

答：一、内外二因。自己要建立远大的理想，要发愿，要知道自己要干什么，要自强嘛。第二个要通过外在的环境，找合适于自己的外在的环境，善居胜嘛，找好的场好的环境，去促进这个事情的改变。比如说在这个公司，呆着真没意思。这个鸡肋食之无味弃之可惜，那自己又昏昏沉沉的，不知进取每天混日子。那这时候怎么办呢，自己想不混日子那怎么办呢？一要发奋学习，努力工作是吧，这个要改变一下。第二你完全可以离开这个公司。当你觉得不适的时候就是要改变的时候，大家要记住这句话，这个不是就是说你调整过几次发现还不行，在这个状态下，那么你不如改变。有人说那你心性不行，那咱们这个说了，真正心性特别好的有几个呀？不要永远强调外因，但也不要永远强调内因。这阴阳嘛，不要执于一端嘛，都是两方面。那为什么那么多当官的都挂了？谁在那位子上都得腐败，那这个完全是个人的问题吗？你说你心性不行，你不能更要求他有圣人的心性，环境造就人，同样人改变环境。就是说不要天天自责，也不要天天责它，都是互相的。饿了，可以忍一忍，同时要索食。大家要记住啊，你想办法改变。

看看大家还有没有问题呀？没有问题咱们再讲一段吧，下面这个二十三章又是一个重要的老子要论述的一个道理，就是宇宙的规律。

第二十三章、故飘风不终朝，骤雨不终日

希言自然。故飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况於人乎？故从事於道者，同於道。德者同於德。失者同於失。同於道者道亦乐得之；同於德者德亦乐得之；同於失者失亦乐得之，信不足焉有不信焉。

他在说啥呀？他在说所有的道、改变、生机、我们的事业生活各方面，都是点点滴滴绵绵细细而促成的，不是用蛮力一朝一夕改变的，他在说这个事。希言自然，什么叫希言，说得很少的话。

那你这个谈情说爱也好，不是天天甜言蜜语就能说成的，感情就出来了。都是在默默的当中互相默契，在做事的过程中互相帮扶建立。希言，就很少说话。大自然不说话，天地无言，天地有大美而不言。

希言自然，自自然然这事慢慢地就酝酿出来了。飘风不终朝，什么叫飘风，飘风就是大风，刮起来非常大的强风。刮这种风啊，不会时间长，不终朝嘛。就那和风，

微风，才能刮得时间长，突然的狂风，暴风不会时间长。骤雨不终日，哗哗拼命下的雨不会持续很长时间。就像我们锻炼身体一样，不是说你一次打几个小时的羽毛球啊乒乓球啊你身体就一下子好了，每天打半个小时，常年坚持身体在不知不觉中就好了。也不是你喝两三剂汤药身体就能好了，是你在日常生活中注意养生，注意饮食搭配，假以药物调养身体才能好。不是轰轰烈烈的干几下子这个事就能做成，都是长年累月，认真地全神贯注地去做这个事，三年五载的这事才成。

都在说这个事，那么这是什么呢，这就是道。慢慢来就道，像那个湖里面的水，那都是无数的小的细流涓涓细流嘛汇成湖泊江河。那这个东西孰为此者，希言自然，天地嘛。那天地尚不能久而况于人乎，就是说这个天地做了这么大的事，但由于它还在做事嘛，它都不能久，何况我们呢。故从事于道者同于道，就是说你要做这个事情要跟这个道相合，你做这个德要跟德相合，德和道是一个意思，都是天地的规律，都是绵绵细细，都是和天地相呼吸的，跟它节律相一致的。

失者同于失，它失你也失掉，就当天地都扔下这个东西的时候你也要扔下来，因为拾不起来了。就像到了你拿着热汤一样，夏天的时候汤不容易凉，这叫同于得，那到冬天了容易凉了这叫同于失，天地有寒嘛，汤也不能幸免，也会寒下去，那么你就得跟着它寒。那就跟变温动物一样，蛇啊蜥蜴啊是吧，寒冷了它体温也寒冷下来冬眠去了，叫失者同于失。同于道者，就是说你长养这个道中，当然是你也会乐在其中。那就像会游泳的人，一个浪过来之后，他会借着一个浪势在这个浪里面也自得其乐。你要不会游泳的见浪来了一慌张，迎着浪或者逆着浪或惧怕浪，这个浪就不会长养他。同于德者德亦乐得之也是这个意思。悠游游戏在道和德的规律当中，人就会活得非常自在。不会说是天寒地冻了我还要出去刨地去，这就跟道跟德相违。应该怎么办呢，应该回到屋里，安安静静地呆着，天寒地冻的哪也别去了。

为什么不享受一下在屋子里自得其乐的乐趣呢？当天下无道的时候，你要强行去布道的时候，你想想你会遇到多大的阻力。何不顺势遁世无闷呢？同于失者，失亦乐得之，也是这个意思。信不足焉，有不信焉，这个我看了有几个版本，在这儿接不上跟上面，而且也无关大雅，这个我就不讲了。看看大家有没有什么问题，给大家五分钟时间、

课后问答

1、涓涓溪水形成的势，不容易形成，但最后形成了。那么形成了以后也不会容

易那么垮掉是吗？

答：这个当然了，就跟那松树一样，百年一百年的松树，一旦形成，这种松长得慢，一旦形成，挺拔坚硬，不可撼动。

2、得着同得，失者同失，怎么掌握这个度？

答：这个是要你敏感去体会，没人会告诉你这个度，都需要你自己体会，冷热，加减衣服都是自己的事。

3、天地为什么尚不能久？

答：因为天地还是有形的嘛，所有有形的都不能久，就像太阳一样最后也要消亡，所有有必然归于无，天地也是有。所以说佛讲这个毕竟空啊，但是空中还是要有嘛，空有是一体，并不是完全空，也不是完全有，也不是有无之间。

4、最近发觉，身体通达后，吃一些烧烤、煎炸等，很容易生仓。

答：那就是火气外发了。

5、然后再问个前面的，是不是话说多了就容易泄气？泄心气？有时候本来鼓起勇气了，但是若是说出来反倒感觉力量大减。

答：你要这个气不足就少说话，你看当老师的是有几个身体好？都是天天在讲堂上不停地说，说当然耗气了。告诉大家一种相对来说不算耗气的说话方式，就是掂量着自己的底气来说，不要脱离了自己的底气去说，就是不要勉强说话。比如觉得你说话声音比较费劲了那就放慢速度、压低、小声来说。这样你会感觉，要让身体塌下来说话，不要翘着脚，声嘶力竭地说。生活也是这样，要塌下来，踏实下来过生活，不要太凶啊太繁华啊，持续努力啊，好像是无以为继地那样去生活。不然的话哪天你承受不了，一下崩塌下来那是相当可怕的。

6、既然长久这么难，是不是自己控制着活到一定年纪就算了？

答：这不是你能控制的，这是老天给你的。人这个生命节律满了就120岁，尽天年嘛。什么叫天年啊，自然给你的这个年纪，所以人就120岁。那狗，10岁到20岁。那昆虫很多就几个月了，这些都是由于长期物种演变基因什么这些决定了你的岁数，你也摆脱不了。

7、同于道者道亦乐得之；同于德者德亦乐得之；同于失者失亦乐得之，“乐得之”是不是顺其自然，随喜自然？

答：你看同于道者道亦乐得之，什么叫得之？包涵你，道也会包涵你德也会包涵你，乐得之嘛。失亦乐得之，你同于道了，道也很乐意得之接纳你，同于德，德也会

乐意接纳你。就像你回到母亲了，母亲当然愿意抱着自己的孩子，就这么意思。你不能说你母亲叫你，你跑得更远，那她咋乐得之，得不了。

8、小事人做主，大事天做主，符合道吗？

答：这个不完全是这样，小事人做主你也得符合道啊，你不能违道，比如说你的小事啥叫小事啊，你吃一生鱼片叫小事吗，你肚子凉又喝了大量凉水这叫小事吗？你做事要符合道。

9、道是万物的规律，德是仁义无我之心，失理解成不道，不德。按照万物的规律就得道，没有仁义无我之心，都是不得道，这样理解可以不？

答：德是仁义无我之心？你这个咋说呢？道德经里面不是说过嘛，什么叫大德什么叫大道，这个老子始终在说这个事，不要说是你用一句话来定义什么叫道什么叫德，如果说一句话能定义什么叫道什么叫德的话，那老子也不用写这五千言了。那五千言叫道德经，就始终给大家解释什么叫道什么叫德，不可能一句话说清楚什么是道什么是德。

10、道德得失的逻辑线路是什么的？

答：这个你就不要扯什么逻辑线路了，你就听我给你讲，这个老子在说什么，他想表达什么。因为道可道非常道名可名非常名，他用五千言反复颠倒地从各个角度举各种例子来让你揣摩这个道和德。他不会给你来一个学术体系告诉你，你就填入就行。为什么周易，卦辞爻辞，成体系吗？《论语》有体系吗？那《道德经》有体系吗？《庄子》有体系吗？《悟真篇》有体系吗？《参同契》有体系吗？都没有体系，因为这个东西迎之不见其首，随之不见其后，通于天地之道而不可言说。不可能建立体系也不可能完全符合逻辑。

什么叫逻辑？一加一等于二，这个是逻辑？那也有一加一不等于二的时候啊，你向我相反的方向走，越走越远，这个是逻辑？那转了一圈地球转了一圈你还会回到我这来，那这是什么东西？光是直线，但是在引力的情况下光又是曲线，没有绝对的是和必然。所以逻辑你最好不要在这里应用逻辑这个词。那看大家有没有问题，没有问题今天就到这儿吧。

20130925 大千老师讲道德经第八讲

校对：见龙在田

第二十四章、企者不立，跨者不行

企者不立，跨者不行。自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处。

那我们来看一下第一句话“企者不立，跨者不行”，什么意思呢？企就是踮起脚尖，站着。踮起脚尖是不可能长久站立的，所以“企者不立”。“跨者不行”的跨是往前猛跨一步，超出你正常的步伐，所以这个是不可能走时间太长的。其实这个意思就是拔苗助长，这个大家知道吧，但是就是这么一个简单的问题，现在几乎每个人都在烦。超出了这个自然规律生长的程度，希望它加速，我们这个整个社会都在加速，每一个人的生活都在加速。看看大城市的人，每个人的步伐在加速，思维在不停的运转，体力不断的透支，快餐、闪婚、交友这个类似的，啥东西都讲个速成。追求快，追求极致，一分钟都不想等待，这个就是“企者不立，跨者不行”，拔苗助长。这个咱们反复说过多少次了，现在所有的食物都是用化肥去催，基因改良，让它长的更壮更好。这个愿望是好的，但是如果说超出了自然规律，就往反方面走了。导致生长出来的食物偷工减料，没有原本的应有的精华。

这个孩子也是速成班，希望迅速的培养成才，但是培养来培养去，这个孩子的人格呀、内涵呀都没有完善，却学了一些枯燥的技能方面的知识。学音乐也是，打造孩子，一上来就买一架钢琴，要学好音乐，结果孩子很枯燥，不愿意去学这个音乐，没办法。我看很多这个孩子培养成为音乐能手之后，这孩子弹那个音乐只追求一个快和准确了，完全没有一种内涵和一种体现音乐本质的那个东西在里面。就像唱歌一样，光扯着嗓子喊了，表现自己有个金嗓子，但是却忘了唱歌的本质是什么。这个学生的家长都在让孩子不断的去拼，那拼来拼去为了什么呢？就是为了考大学。考大学为了什么呢？为了找好工作。没有真正想过这个孩子真正需要什么，这个孩子应该如何度过自己的一生。忙着考学，忙着找工作，忙着结婚，忙着生孩子，最后忙着得病，忙着死。匆匆忙忙这一生就走完了。你留下什么了？你清闲过吗？安宁过吗？从容过吗？没有，一辈子这样忙过来了，不知道你忙的是什么。站在城市里面的天桥上，

看看行走匆匆的路人，你应该有所感悟了，在干什么？忙来忙去在忙个什么？最后就是忙个病和死嘛！你前面都违反了自然规律了，身体得不到安养，得不到静方面的涵养，那就换来的是疾病嘛。所以说现在这个癌症呀，各种病呀，都年轻化，这些疾病都爆炸式的增长，就是因为你“企者不立，跨者不行”了，拔苗助长了。想法是好的，结果事与愿违，违反了自然规律，导致你身体最后出了问题，精神出了问题，亢奋睡不着觉，成宿成宿睡不着觉，脑子转起来就停不下来了。

老子当初就指出来了，人们就有这个毛病，不是你们现在才有这个毛病，人本身就有这毛病，啥都等不及。就像那个前些日子拽小孩那个事，喝了点酒了，无法停车，你说急成啥样了，要拽那个婴儿，大家都已经发狂了，不受自己控制了，每个人的发条都上的很紧，生怕稍一慢工作就失去了，机遇就错过了，其实机会有的，你停下来可能会创造更好的机会，可是大家谁也停不下来。为什么很多人最后走到死胡同呢？就是脑子死了，不转轴，不知道还有别的生活，不知道还可以停下工作，休息休息，也不知可以换个地方。夫妻打，自己郁闷，精神分裂，最后得病，让医院一治，死了。这种事情太多了。

那么“自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长”，其实都是在说对自己过度关心，过度认可，过度自大，带来的后果。这个在咱们前面那个章已经讲了，二十二章已经讲了，这个地方又出现了，我不知道他这个是衍文还是怎么回事，那么咱们也就不讲了。

那么最后，“其在道也，曰余食赘行。物或恶之，故有道者不处”，啥意思呢？“余食赘行”，多余的东西，如果身上长了累赘了，长了瘤子了，五个指头多了一个指头，类似的这个。“物或恶之”，“物”当然指的自然的万物，多余出来一块，当然没用。

“有道者不处”，这个有道的人是不会往那边走。这个说的什么意思呢？就是头上安头。比如说学佛之打坐，打坐本来是想让自己更加清静，摆脱外在的干扰，但是慢慢的打坐追求这个方法呀、那个境界呀，反而带来更多的烦恼，这个就是“赘行”。有人读经，读了很多，生出了我慢心，觉得自己都明白了，觉得自己的知识含量非常丰富了，什么经都读过了，佛说过什么话自己也都知道了，开始炫耀了，跟别人比经了，你看我知道多少多少经书，知道多少多少典故。那他有没有想过，这些典故其实是让你去做的，不是让你拿来去说的。那最后你就觉得你最厉害了，因为你读的经书比所有人都多，你知道的典故别人都不知道，自己开始沾沾自喜了，逢人就说，觉得自己已经成为一个修炼者，成为一个佛教徒了。那这个就是“赘行”。那比如说打坐的念

头,这个就像水似的,越搅水越浑,那这个也叫“赘行”。本来这个念头在脑子里它自由的回旋,慢慢的随着你更加静定,这个回旋程度就会慢下来,这个是自自然然的,这叫道。那么你强行用一个念去止定另一个念,就会导致念起波澜,违反了道的规律,这个导致你不得入静。还有这个追求健康的方式,我看有的人早上遛弯儿或者晚上遛弯儿,走得双腿都发沉发肿了,回来这个身体很累了,他还在走,因为他每天要坚持走上三圈,那么这个也是违反道的。什么是健康?自自然然是健康,走不动了就歇着嘛,他为了追求那三圈他必须要走,这个都是违反自然的。

大家看看这个有没有什么问题,主要是“企者不立,跨者不行”和“余食赘行,物或恶之,有道者不处”。

课间问答

1、中医初学者：“其实佛经只是读了一遍或多少，只是学个皮毛？”

学佛学道不是让你比试,你比别人知道多少知识含量,读过多少经书,能够出口成章,得到这个文辞。要不老子怎么说为道日损嘛,为学日益。为学日益,学来学去学的知识越来越多;为道日损呢,你就会慢慢发现,学道是给谁学的,是给自己学的,给自己学什么呢?解惑,对内和对外的解惑。解什么惑呢?什么给你带来烦恼了,这些东西你都要解掉,最后让自己快乐,没有烦恼,没有惑。死是烦恼,那你要知道死是怎么回事。损失是烦恼,那你要知道损失的背后能带来什么。耻辱、屈辱是烦恼,你要知道他的本质是什么。挣钱是烦恼,你要知道怎么样尽量的避免这个。所以并不是说让你觉得学了很多东西了,可以凌驾于别人了,可以因此而炫耀了。我记得年轻的时候、小时候,曾经也想过类似的问题,那时候气功热嘛,想自己要练成气功,多好呀,如果能悬空更好,那么在别人面前就可以展示这种绝技了,大家都会很羡慕你有这个本事。但是后来想,就是学到了又能怎么样呢?一味的追问最终你想要什么,那么心经说了,无挂碍故,无有恐怖,远离颠倒梦想,究竟涅槃,这个才是真正终极目标。无挂碍嘛,没有什么让你挂心的,也没有什么让你恐怖的,远离一切颠倒梦想,一切事情都是虚幻不实的,都是过眼云烟,最后究竟涅槃,不受后有,这个可能是真正佛教徒应该追求的境界。

2、红袖：“自伐者无功怎么理解？”

答：“自伐者无功”，自伐嘛，伐就是表扬自己，自己表扬自己，那别人肯定要离你远远的了，你有功劳最后也变成没有功劳，你天天站在自己的荣誉面前，觉得自己贡献最大，慢慢最后你会发现事情在往反方面走，你也没有动力往前走了，别人也会

远离你，谁也不愿意跟一个喋喋不休、表扬自己的人在一起。

第二十五章、有物混成，先天地生

有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王处一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

那么这个话挺经典的了，尤其最后一句话。这个就更有哲学意思了，我就稍微简单讲一下吧。“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆”，这都是说一个永恒的东西，比天地还早。“寂兮寥兮”，代表其无生，无名；“独立而不改”，独立代表他不依赖于任何东西，不改代表他永恒；“周行而不殆”，周行代表遍满世界，不殆代表永无损毁；可以说天下母是一切万物之源。“吾不知其名，字之曰道”，这就是道。“强为之名曰大”，遍满一切叫大。“大曰逝”，逝什么？走远了，越来越大，大到无边无际，以至于叫做远。“远曰反”，大到最远的地方就返回来了。这个很有意思呀！这个宇宙呀，你到达宇宙的边际的时候，发现又回来了，就像在地球上走一样，走了一圈又回来了，因为地球是圆的。那这就告诉我们一个事实，万物周流，周回，远到一定程度就回来了。“故道大天大地大”，道最大，天地之前的东西嘛。“天大地大，王亦大”，王当然代表统治我们这个民族国家的统治者。“域中有四大”，就这四大。“王处其一焉”，所以说要敬王。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，一层层反，规律越来越大，就是这么个意思。这个展开来讲的话，说的就太多，道法自然嘛，那这个也是老子五千言的核心，也就是道法自然。

大家看看这个有啥问题吗？道法自然，比如说发烧感冒，三天到七天愈，人们不自然，都要求马上退烧，这个就违反自然。所以说现在发烧感冒都很难治，去医院挂水输液，反反复复，变成咳嗽了。

课间问答

1、琴棋书画问：“王亦大，王指的是圣人吗？”

答：王指的不是圣人，王亦大，这里指的是统治者。统治者，他给你制定所有规则，所以说他很大。

2、湖南-文问：“有个版本是 、、人亦大、、而人处其一、、”

答：人亦大，王亦大，没有明显的冲突，你怎么理解都行。

3、广东_nh_wzg 问：老子所说的自然与我们身边的自然不一样？

答：自然，啥叫自然呀？自自然然，本来如是，本来就是，这叫自然。这和我们自然世界你也不能说没有相通之处吧，比如说人受寒了，打喷嚏，这个是自自然然嘛，你不打喷嚏，憋着，就不自然。热了出汗，冷了打哆嗦，这叫自自然然，感冒了发烧嘛，发烧了三天到七天，自然而退，这叫自自然然。人肺进寒了，要咳嗽，这叫自自然然，为了止咳镇咳这叫不自然。饿了就吃，困了就睡，很多人觉得很可笑，这个道理还不明白呀，但有几个人能这样做呢。每天工作那么累，你想过休息吗？腿沉得不得了，像灌铅了似的，人走路都打晃，脑子也浑浑噩噩的，这个其实都是人气血不足，该休息了嘛，该补养气血了嘛，但有谁会知道啊？饿了就吃谁都知道，但是你延伸出去，人的各种感觉，你能接收的到吗？比如说眼睛累了需要休息，你还盯电脑了，对吧？已经困了，还在打牌了；所有这些事情都是自自然然的，如果你遵循这种自然，你就能与道相谐，与道相长，让道佑护你，保护你，道是母，是母亲，你要不这样，那就对不住了，走向反面。另外有的女的月经不调，那你吃黄体酮啥的让它调经的话，你不知道它为什么不调啊，强行让它调经，那你吃黄体酮啥的调经的话，你不知道为什么不调，强行调经到时候调的越来越乱。

4、问：老师好，以前做了几件违心的事，自己感觉不是很好，有时想来心里不舒服，请问老师如何用道抚平以前的心灵，如何忏悔？

答：佛家不是讲过吗，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，事儿都过去了不要再想了，想过去事儿是想让自己有经验、有教训，让以后不再犯，如果你老想过去事儿不该办，那这就坏了，那不是拿过去事儿糟蹋现在吗？不要用过去的事情糟蹋现在自己的心情，也不用未来的事情让自己忐忑不安，要不怎么叫活在当下呢，过去就过去了，既然已经发生了不要再多想。但这个有时候控制不住，也没有办法，偶尔想一次无所谓，不要天天想就好。有句话老百姓说的好，瞎活着嘛，人总要活着嘛，活着的总得有一个目的，给自己树立一个目标，不管目标是真是假，起码有一个目标，人没目标还咋活着？过去的就让他过去没有办法。你看各种历史事件，历史人物，那真是冤枉的太多了，要是说这个事儿的话。既然办了就不要后悔。很多事情都是注定的，像是汶川地震，地震前一天有多少人进去，又有多少人出来，这些东西都不是说是没有原因的，这些都是有定数的，你也可以理解成“该着”，那就像去年那个小女孩，她妈妈把她放到街边，去买东西还是干什么了，小女孩连续被几辆车轧过，那她妈妈肠子悔青了有什么用啊？类似的事情太多了，所以说人世间充满了无奈，所以说佛来了，给我们解脱，告诉你说“无挂碍故，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。

给你打了一针安慰剂。人生剧本只能演一次，起码这辈子是，没有重来的机会，以后珍惜就可以了。

5、毓贤：“若王亦大的话……”

答：他这个版本就是这样说的，我不能说现在推翻这个版本吧，你也可以说人亦大。

6、问：太内疚的话，活苦一点，对人好一点，多付出一点，割块肉给人看。

答：割块肉给人看，太残忍了吧。

第二十六章、重为轻根，静为躁君

那咱们接下来看，“重为轻根，静为躁君。是以君子终日行不离辘重。虽有荣观，燕处超然。奈何万乘之主，而以身轻天下？轻则失根，躁则失君”。这段话特别经典，有时候我会引用。“重为轻根”什么意思？就是这个东西啊，轻清上浮嘛，轻清上浮来源于哪儿？来源于重，重浊里面生轻清，想让他轻快，都是从重浊里面出来的，“静为躁君”，躁就是动嘛，动从静中生，他这个说的是阴阳互为根本的问题，谁都想耍轻、想要躁，都想往上走，殊不知所有这些东西的根基都在下边，那么老子他打了一个比喻，“君子终日行不离辘重”的意思就是君子走到哪儿都带着自己的家伙事儿，古人嘛，远行没有飞机汽车都拿双脚走，大不了有匹马，那时候估计也没有马，不称马，有马车，那时候也没人骑马都是马车，“君子终日行不离辘重”，扛着行李家伙事儿，一大推，天天背着扛着慢慢走路，这就叫重，什么叫轻呢？轻装上阵就是啥也不拿，抬腿就走，但是问题是你要是啥也不拿，抬腿就走，是刚开始轻快了，你能走多远呢？估计也就走一两天吧就你饿了，连睡觉的地方都没有，走不远。老子说了，所以君子终日行不离辘重，拿着家伙事儿，睡觉的、喝水的、吃饭的、生火的、防御的，所有东西都拿着，看着走得慢，啥也不拿的抬腿就跑起来了，一天能跑六十里，那这个呢，可能一天走三十里，打个比方，但是拿着东西能走的时间长了，十天半个月都能走，啥也不拿的走一两天就完了。所以这个是重为轻根，你别看这些东西都得带着，哪个东西都有用，破家值万贯，不能图省事。

这个可以举的例子太多了，比如一个城市发展GDP那好啊，直接卖地吧，是，卖了很多钱，但这个城市真正发展起来了么？老百姓生活水平真正提高了么？它的经济是否可持续发展呢？不一定，你应该怎么做？应该各种基础设施，人文、教育、养老、环境，各方面这些东西，这些辘重都要跟上。那人家说了，这得花多少钱啊？问题就

在这儿，重为轻根，你要想你的城市最终出现很多摩天大楼，车水马龙，那么周边的配套设施，文化啊、经济啊，各方面的环境啊，多方面的这些东西都得配套，有了周围的这些东西，最终你还得在市中心拔地而起很多摩天大楼。就像你有了好的环境，才会有草，有了草才会有羊，有了羊才会有狼，有狼的基础上才会有虎豹，你不能上来从非洲引进几只豹，关在笼子里，这个不自然，这就是生物的层级，重为轻根就是这个意思。就像先治理还是先发展经济的问题，经济发展起来了污染出来了再治理污染？最后你发现花的钱都赔进去了，好多人开买卖干啥，拼命地，最后整来整去的发现后边一个大窟窿没补，最后再去补那个大窟窿，结果绕来绕去还不如上来就均衡发展速度快呢。下围棋不就是吗，真正会下围棋的善补过，把自己的过失不足都补了，慢慢的起来，不要“企者不立”，不要起不要跨。大家很多打肿脸充胖子，你觉得你生活幸福吗？你在追求什么呢？

“虽有荣观，燕处超然”，什么叫虽有荣观？就是自己或者外在的荣观，当然是好的嘛，花花绿绿，又有钱又有车啥都有，燕处超然，但自己却又不为钱所累。这在说什么呢，我觉得应该跟前面这句结合在一起，辘重就是荣观，我虽然有这么多东西，但我不为这些东西所累，他们起辅佐、滋养、保护我的作用，但我绝对不去当他们的奴隶，有房有车有钱你应该去驾驭、使唤它们，而不是让它们拖累。有人是开工厂有钱，天天奔在那个工厂里出不来了，一辈子被工厂埋没了。应该怎么做呢？应该是有钱了指派专业的管理人员替你管理，你把握宏观，同时腾出更多时间把自己身体调好，家庭顾及好，定期出去旅游，然后站在更高的层次去指明工厂发展方向。我觉得，他这句话想表达这个意思，“虽有荣观，燕处超然”，财是用来养自己的，不是变成财的奴隶。

“奈何以万乘之主，而以身轻天下？”这句话我考虑觉得稍微有点不通顺，“而以身轻天下”，如果反过来说，“而以天下轻身”，我觉得还有点意思。因为前面是虽有荣观燕处超然，虽然有这么多东西，比如天下，虽然有天下，但我不为天下所累。万乘之主当然是王了，王为什么把身放在从属的位置？我觉得他以身轻天下，应该也是这个意思。就是说我终究要活我自己，要把我自己搞好，天下都给我我都不能要。轻是轻蔑，谁轻蔑啊，应该是因为有了天下轻蔑自己嘛。我一亿钱但我身体垮了，这就是以钱而轻身，我觉得这个地方有点问题，“而以身轻天下”这个对啊，人最重要的是身，没有了健康什么都没了，当然要以身轻天下了。这是我理解的，我觉得老子他就像表达啥意思，就想表达外在的所有的都要为我用，我不能做外在的奴隶。

“轻则失根，躁则失君”，“轻则失臣，躁则失君”，轻是什么呢，就可自己一个人来了，大臣们都扔了，你这个君王如果这样做就不对了，应该是重，以大臣为重，大臣是重，你是轻。“躁则失君”，什么是“躁则失君”？静是中间那一个点，周边的全都动，就中间那一个点静，像皇帝垂衣裳而天下治，皇帝或者说这个领导，中心领导是干啥的？他就是起北极星的作用，他把周边下面的人都安排好了，他们去转，自己千万不要去管，不要去干任何具体的事情，因为你一干就被这件事情限住了，你就不能全局地看问题了。比如你是管抓生产，还是销售，还是研发，还是抓售后啊？都不能抓，抓一块就局限在一块了，你应该是不断地在这些部门中去调和，让他们有序均匀运转，这就是静为君。你就静立在那不动，脑子思考什么？思考着几个部门是否协调，你一旦觉得你是强人，这我也管管那也管管，那你肯定管不好。躁就代表你动起来了，干着干那去了，躁则失君，君主领导失去了你的应用了，你去干下面人要干的事儿就是躁了，那就不对了，躁则失君。你不要觉得你什么事情没干，你能让这个部门，让你这个公司运转起来你又什么事情没干，证明你太高明了。那你希望你天天从早到晚忙的累死累活才撑起这个公司吗？国家也是这样，所以有小政府大社会，大政府小社会这种说法嘛，我觉得还是应该走小政府的这种模式，不要什么都管。还有是否全部推向市场化呢，我也不认同，因为什么事情都是一阴一阳，完全市场，市场是一种欲望所去引导的，走到野兽的级别了，人是有理性的，人建立的社会也是应该有理性的，那么政府就应该做有理性的这方面的决策。

课间问答

看看大家这一段有什么问题？

1、我们很小的时候就开始燥了，因为国家的教育从小就拿我们当火箭使了。

中国的教育是有些问题，功利性太强，没有看到阴的一面，只看到阳的一面，每个人都是有灵性的，他们应该自由、自信、符合自己特点的生活。

2、大环境使然，难以独善其身。

人可贵的地方就是自己要有调节能力，内外二因导致一个人性格命运的形成，只强调外因不强调内因不行，只强调内因不强调外因也不行，所以说，大家如果明白道理，应该好好琢磨琢磨。咱们休息五分钟，有问题可以问。休息五分钟。

咱们接着来看大家的问题，

3、这个君子终日行不离辘重，有没有曾子说的战战兢兢如履薄冰的意思？

答：这个应该不是这个意思，当然君子要战战兢兢如履薄冰如临深渊，代表一种

谨慎，这里面主要说是要重为轻根嘛，要剥了很多东西产生一个看似有价值的东西，众星捧月嘛，无数的失败促成成功，无数默默无闻的人促成了一个成就，都是在说这个道理，就像开方用药一样，你要五脏六腑都照顾到，不可偏颇，就像有胃气一样，有胃气则生，无胃气则死，五脏皆有胃气，胃气就是辘重，就像你光杆司令就没辘重了，司令之所以有用，因为他有兵，没兵还叫司令么。下一个，

4、老子所教诲的是一种由有中求无的观点，学习就是为了不学习？

他主要是想告诉你所有的有是从无中生出来的，你要重视无，因为大多数人重视有，就像一颗树一样，啊树上结果子挺好我就要这果子，他不知道这个树整个是有根的，这个根系的长度跟上面的高度是一样的，他看着不知道。

5、学习的N多名相，就是为了不为所有这些名相所惑。

就是这个道理，如果你名相越来越多，分别心越来越多，那你学的啥啊，那你还不如说是啥也别学。为什么很多学佛的人身体越来越差，就是名相太多，天天打坐，我也不知道他打坐个啥，脉都不通了，天天坐着打，对于城里的、身体不好的人，我都不建议打坐，尤其有郁闷的，有心事的，你打什么呢，心中一团乱麻，心结也解不开，天天打坐把身体都打坏了，想追求又放不下，你打坐有什么用呢？那还不如说你起来去追求你想要的。就像炼丹、修道，有几个炼成的？为什么炼不成？身体没搞好的，说自己通大小周天了，那都扯淡，先把身体搞的比正常人要好的多再谈修道。

第二十七章、善行，无辙迹

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善计，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智，大迷。是谓要妙。

那么首先我给大家白话一下，善行，无辙迹，什么叫辙迹啊，车轮印叫辙迹。善行，走起来没有印记，这人走起来怎么可能没有印记呢？一会儿给大家说。善言，无瑕谪；你说话从来不说错话，没有任何瑕疵；善计，不用筹策，筹策是什么？筹策就是类似算盘之类的东西，算术用的，你不用这个怎么算呢？没法算。善闭，无关键而不可开；关键就是门关上那个轴，没有那个东西你干脆就开不开，善闭就永远闭上，没有开关；善结，无绳约而不可解。约嘛是绳子系成的结，没有这个约你永远解不开，这个就是悖论嘛，你要走路没脚印，这是不可能的事情；你要说话没有错，也不可能；

你要计算没有工具，也不可能；你要把门关上，那这个门有关键啊，一开一合，不需要有这个就完全闭上，打结不用绳子，绳子打结它不算数，无绳约而不可解。这在说什么呢？就在说一件事，大家说在说什么事啊？琴棋书画说“无为”。你要想走就一定有脚印，你要想言就一定会说错话，你要想开关的关，那么一定会开，你要想打结一定会解开，那么加一个“善”字，就是说你要想做的极致的话，其实很简单，就是不做。“要想人不知，除非己莫为”就是这个意思，有生就有死，要想不死，就要不生。就说这个意思，吾若无身，吾何患之有？我这个身体迟早会消亡，如果没有身了我还会消亡吗？

所以下面说了，是以圣人常善救人，故无弃人；他救所有人，所以他没有弃人；常善救物，故无弃物。所以物皆得救而没有丢弃的，任何事情任何事物没有弃物，没有没用的，所有东西都是有用的。阑尾有用吗？有用；扁桃体有用吗？有用；胆有用吗？有用；智齿有用吗？有用；你切了就不对了，就违反自然了，就会出问题，胆切了导致人消化功能出现障碍，阑尾切了有些激素、内分泌失调，扁桃体切了，人的重要一个卫外的，保护自己的一个器官给丢掉了，一感冒发烧就直接得肺炎了，智齿拔了直接伤肾。

是谓袭明，什么叫袭明啊，就是大明，大明也可以叫道了，都是一个意思。故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。他就告诉你两边都有用，没有没用的东西，那么善人要把知识教给不善的人，不善的人作为善人的能够传授知识的对象，就像老师和学生一样，老师一肚子墨水，也郁闷啊，有学生说一说挺好，一是把知识传授给学生了，二是也吐了自己的郁闷。那学生呢，得到老师的教诲，学到了东西，所以老师爱找学生，学生也爱找老师，所以“故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资”就这个意思，各取所需，经常说的“瞎子背瘸子”，瞎子看不到，但是他腿好，瘸子不能走，但眼睛好，那好了，互相搭配一下，这是阴阳搭配，但是“不贵其师，不爱其资”，那这个也是有点问题的，不贵其师，不爱其资，虽智，大迷。如果说他对这个阴阳啊，搞不清楚，不贵其师也不爱其资的话，那么虽然智慧但会有大的迷惑了，“虽智，大迷”就是不明白大的道理。

那么后来为什么要来一句“是谓要妙”呢？这个不理解，应该是放在前面，故善人者，不善人之师；不善人者，善人之资。是谓要妙。不贵其师，不爱其资，虽智，大迷。这样说要通顺一些。看看大家有么有问题啊，咱们今天就讲到这儿吧，有问题我解答一下，大家做个交流，说的对不对的，起码咱们可以共同度过理解道德经

的一段时光。

课后问答

1、琴棋书画：老师，这一章中，从“故善人者”开始，善字的用法与“善行”等善字的用法不同，总感觉有些别扭？

答：有的地方会有些别扭，你也别强求它了，能够理解其中的它想要表达的意思就可以了，它想表达就两个意思嘛，一个是“要想人不知，除非己莫为”，没有永恒的东西，想要永恒就不要做，当然这个不要做，咱们慢慢就理解无为它其中的深刻含义；第二个想说的就是善人不善人都是阴阳，各取所需，就在说着两个事，还说了一个救人、救物的事，圣人救人救物，无所抛弃，没有没用的东西，本章的一个总结它也不能说是就单蹦一个字啊，是谓要妙，前边这个那个这个那个的，是谓要妙，它里面应该这样，它中间插了一个不爱其资，虽智大迷，然后又来了一个是谓要妙，这个有点不通顺。

2、美女：圣人就是救人的吗？

答：那圣人不是救人的它怎么叫圣人呢？有的社会学者说要打破圣人观，历史是人们创造的，我们不要一味的依靠或祈求有圣人出现，这句话说的也对也不对。对是因为他知道了一面，历史是人们创造的，这个是对的，但是光有人民行吗？一阴一阳嘛，还要有圣人、能人、伟人出现，互相搭配，善人不善人嘛，老子不是说的很清楚吗？圣人之宝贵在于它集各人智慧才华于一身，让人类某种文明能够得以向前推进一大步，这个是它的贡献，老子是圣人、孔子是圣人，庄子是圣人，释迦穆尼是圣人，耶稣是圣人，没有他们人类社会，人类的文明可以想象吗？

3、songqt2004：老师，有个问题，不是今天讲的内容，行吗？孩子一年级，老师帮她找了一个竞争对手，让他们俩比着学，每次考试看谁好，你觉得这样好吗？

答：可以，别的问题也行，沾边就可以。适度就好，你一定要知道适度就好，如果说这样比来比去，这孩子很紧张、焦虑、不安，这个就不好了，如果孩子有股拼劲，有给目标，这样就好，你要看孩子的反应啊。

4、dd(774605567)：老师，耶稣和老子和佛祖有区别吗？

答：肯定有区别，佛经上讲，这些人皆以无为法而有差别，就是他们顺其自然，接近道的程度还是有差别的。

5、广东_nh_wzg：老子说患有身，但一般人如何有无身的经验？

答：这个很困难了，你先做到能够尽量的轻身。什么叫轻身呢？比如说很多人得病了，得了病之后天天的琢磨这些病，身体上一点不适就吓的不得了，那么你就应该先正常一些，安定一些，承认、认可自己有自我调节的能力，很多病都可以慢慢好。因为现在咱们是讲道德经嘛，我也不想多讲医学方面的东西，但是大家要知道人的自愈能力是相当强大的，只要你给它一个宽松的环境，很多病都能自愈。

6、dd：耶稣跟太上老君比，谁厉害？

答：这个好像是咱们小时候玩的一种游戏，叫什么来着？互相比，我是太上老君，我是元始天尊，我是这个那个的，玩的一种游戏，那对于我们现在这样的人来说，其实谁厉害不厉害对你都没有关系，说句不好听的话，我们的级别太低了。

7、songqt2004：那不是应该顺着他自然的本性吗？竞争也在我们的骨子里面吗？

答：可以竞争啊，没说不要竞争，但竞争不要太惨烈啊，影响到你睡觉了，天天焦虑不安，吃不下饭了，口腔溃疡了，心中嫌恨了，这种竞争就不要了，适度嘛，啥东西不是要也不是不要，是要适度，吃饭要吃适度，喝水要适度，不可能给你一个量告诉你就应该这样。

8、云水：有为法和无为法最大区别是什么？

答：所谓有为无为都是否顺应自然，顺应自然就是好的，无中生有，既要有也要无，既不能沾有也不能沾无，也不是有无之间，这所有的东西都根据感觉，根据是否符合当时的实际情况而定。

9、橡木：老师，天道和人道是一样的吗？

答：前面不是说了吗？人法地、地法天、天法道、道法自然嘛，那你指的人道是什么呢？

10、yanzile：道者，万物之奥妙。它是为善之人的宝贝，不善之人也受到它的保护。所以，善人可以做不善之人的老师，不善之人可以做善人的借鉴。不尊重自己的老师，不爱惜不善之人的借鉴作用，虽然自以为聪明，其实是大糊涂，这就是要妙所在。美好的言辞可以换来别人对你的尊慕；良好的行为也可以见重于人。人会做出不善之事，但大道对他又怎会忍心抛弃？因此，有道之人善于做到人尽其才，所以没有被遗弃的人。善于做到物尽其用，所以没有被废弃。

答：哦，这么一大段话啊，原先我特别爱看文言文，最后感觉文言文是我的母语了，好多年都在文言文里面扑腾，说话也文言文，思考问题也文言文，感觉我跟文言文啊融为一体，古人想说啥我基本都知道。他们用文言文来表达，我觉得我天生对

文言文理解能力就非常强，感觉就是自己的一部分嘛，也没有怎么去学语法，但是自然而然就融入到里面了。但这么多年过来之后，现在我更愿意用更白话的东西，大家能够明白了解的东西表达这个古人文言文里面讲的意思。所以说你拿出这么一段，我不知道是谁写的，这样的文言文，怎么说呢，现在我不愿意再多看了，因为道理谁都可以说，我记得佛经里面讲过，常善譬喻，可以近道，类似就这么一句话，不要去再说更多的话了，因为古人已经说尽了，你用更多的话去解释一段经文，不如拿出一个比喻，所以我特别希望能多举例子啊，多用比喻的方式，去阐释我所理解的古人的道理，你看看很多学者，我看了民国的很多，就一句话却大段大段的，几篇的，长篇累牍的用文言文啊，深奥的文字啊去解释一句话两句话。这个我可以说过好多都是经文本身不难理解，难理解的是解释，道理知道了，一言以蔽之，不知道，流散无穷。我觉得对解释经典的嘛，分两种人，一种是闻道的，一种是学者。学者让人读经啊越读越晦，闻道的人让人读经越来越明。不善人者，善人之资，善人者，不善人之师。这就是大国欲兼蓄小国，小国欲兼蓄于大国，各取所需嘛！再说白了点，男的找女的，女的找男的，男人想要的正是女人想要的，不就这么简单的道理吗？世间万物一阴一阳，再说明确点，男人缺的女人有，女人缺的男人有，所以整个世界就是阴阳相追逐，那这个世界就这么构成的。

那有人就要问了，那上帝为什么要这样？为什么不能平均分配呢？这样不就各取所需了吗？大家说为什么？为什么不造出一个不男不女的人，它自我完备，不需要别人，不需要去再辛苦的找男的，或者辛苦找女的，大家说为什么？何必搞的这么累呢，是吧。无性繁殖就可以了是嘛。其实啊终极的答案是什么呢？其实就是让这个人类，或者说让所有的智慧生命，所有的生物他们终极目标就是这个，就是最终达到不男不女，不阴不阳，完美而永恒。啥社会不能发展了，没那会事！炼丹炼啥呢？涅槃寂静干啥呢？都是达到自给自足，最终完满无缺，完美了嘛。炼丹炼来炼去，最终就是五行合璧嘛，什么叫五行合璧？人是五脏六腑五团气皆散而成人，炼丹最终目的就是五团气合在一起，炼出金丹嘛，完美无缺，不阴不阳，跳出阴阳，“跳出三界外、不在五行中”了，那么为什么我们达不到啊，就是因为最开始的时候一个动因，动则生阳，静则生阴，分天地，这时候阴阳就相叛了，叛就分开了嘛。阴阳分开了，由于业力导致各有一半了，所以才有男女，因为有业力、有贪欲才有男女。因为阴阳又都有同性，同根生嘛，所以它们相互找。由于业力导致它们分开，又由于它们有共性，所以它们要往一起合。引力和斥力嘛，它们最终要求的就是合在一起，这不很简单吗？但是由

于现在有业力，男女合在一起还得分开，这个就是天地之间的一个秘密啊，所以说要
有无混成嘛，混沌嘛，混沌之后分天地嘛，分阴阳嘛。希望高级的智慧生命回到那种
状态。

11、寻道:完美了，以后呢？升级了!!

答：完美了还有以后吗？一旦完美就没有以后了，混沌了嘛，混沌了之后还会分
天地吗？不分天地了，所以说为什么爱情是永恒的话题啊，男女是永远谈不完的谈资
啊，就是因为这里面有巨大的宇宙奥秘，为什么把男女之事称为隐私之事啊，因为这
里面确实是有学问的。

那没有问题咱们今天就到这吧，谢谢大家！

20131009 大千老师讲道德经第九讲

整理：伊娃/一校：舍得方自在/二校：见龙在田

第二十八章、知其雄，守其雌

知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大智不割。

道分阴阳，体用并重

我给大家说过，老子道德经五千言都是在说一个道理，就是道。它虽然没有提阴阳，但是处处体现阴阳。比如说，这个地方，雄雌、黑白、荣辱，这些都是一对阴阳，一个体一个用。那么知其雄，雄是用，守其雌，雌是体，你既要知道用，同时又要知道体，那么下面都在说这个事儿。

老子其实他既侧重体也侧重用。像一棵树一样，它的根很重要，这是体，同时枝干也一样重要，这是用。如果说你只知道体不知道用，没有办法发用，整个世界它是不断上下流行的，有天有地，不可能只有天或者只有地。但是对于大多数人，看到一棵树，一般只知道体上部分用，不知道体，所以说老子非常强调大家要知道体，但是他没有抛弃用，是这么个意思。

那么如果说在我们中医上讲，什么是用，打一个比喻，就是说我们的五官是用，五脏是体，五官眼睛想要亮，鼻子能闻香臭，耳朵听力好，口齿清楚，牙齿坚固，这是用。

每个人都希望，面色要红润有光，说话声音要洪亮。那么这些你看看大家现在是怎么做的呢？眼睛干涩了就抹眼药水；鼻子不闻香臭了，比如长息肉了，就去做手术；流鼻涕了就往鼻子里喷一些药物；牙齿要刷，口臭要嚼口香糖，这只是在用上下功夫，实际上是舍本逐末了。因为你五脏不好了，表现在外在。

所以说老子讲，知其雄，守其雌，知道五官的问题，要去解决五脏的问题，五官才能好。这是一方面，同时还有一些人五脏挺好，但是五官不行，就是只侧重在体，没注重到用。由于它上头上的经脉没有开，眼脉没有开，耳脉没有开，鼻脉、口脉没有开，导致气郁闭在里，相对来说体是完整的，但是用由于郁闭而导致五官变差，这

时候要发其用，所以说体和用同等重要。

那什么时候整体，什么时候整用呢？就看每个人的特点了，所以说只注重体不对，同时只注重用也不对。老子一再强调的就是要阴阳，“长短相形，高下相倾，音声相和”么，老师和学生同等重要。

那么在我们生活当中，看病当中，都是要注重体用，缺一不可。补药开多了壅滞在那儿了，消化不了，攻药开多了伤耗气血，得不偿失。那么开药要怎么开呢？攻补结合，攻中带补，补中带攻，攻补结合，不能过于攻，也不能过于补，同时也不能明显的分别是攻是补，中间又加了个调，所以说老子讲道生一，一生二，二生三，三就是调。调药既不是攻药，也不完全算补药，在中间起条畅气机作用。

就像今天群里面说有的人问“冲气以为和”这个冲当什么讲，“冲”字怎么分析它都不是一个名词，“冲气”或者代表冲气，或者代表一种气，都是“冲气以为和”，你对气干了什么事情，让它做一种调和的一种结果出来。所以负阴而抱阳，“冲气以为和”，“冲气”就是让阴阳两股气，一个冷水，一个热水，让两股气充分交融，变成一杯温水，这就是老子要强调的。

因为过冷没有生命，过热也没有生命，冷热交织、温暖的地方才有生命。所以说我们一个人身体要相交，什么叫心肾相交？心肾相交有两种途径，一种是先天相交，另一种是后天相交，所谓先天相交就是水火相射，那是在周易里面也反复强调的，这是先天水火。第二是后天水火，水火流行。水火通过金木的推动产生流行，水、木通过升腾，到了上面，上面的心肺通过布撒敛降又回来，他们之间捣替来捣替去就产生了生机。

很简单，就像送礼一样，礼尚往来嘛，礼尚往来这个尚字当什么讲？当崇尚讲，礼崇尚往来，礼应该往来。我给你一块月饼，你也还我一块月饼，看似相等了，谁也不多了，谁也不少了，但实际里面大家互相沟通了。或者说我家有萝卜给你了，我家缺个白菜，你正好把白菜给我了，你家缺萝卜我把萝卜给你了，这叫礼尚往来。也就是老子强调的一是要归根，同时有一个大前提你要发用，同时还有一个体用要互相交流，让生机活活泼泼的展现出来，不能死寂，一死寂就完了。

道贵冲虚

那么它下面又讲了，“为天下溪，常德不离”。什么叫溪，老子反复强调溪、谷、渊，这个都是叫做虚，也叫做冲虚，道贵冲虚。

冲虚是什么呢？简单跟大家说一下，整个的世界不是一个平面的，不是一个空间

组成，大家都知道多维空间，现在科学也在研究平行空间和弦理论，也都在往更多的空间做探索。其实这个世界是一层层空间所有空间联系在一起形成一个串，它们互相又流行。在一个空间里面它们在流行，比如在我们这个空间里面，地球和天地之间在流行，地球和太阳之间在流行，太阳跟银河系之间在流行，这都叫一个平面的流行。

那么如果说你上面再叠一个空间呢？再叠一个空间呢？所有的空间像咱们的麻辣烫串一样串起来之后他们之间又在流行，这叫空间之间的流行，也叫各个天之间的流行。

那么比如说我们这个虚下来了，虚下来了再接受什么呢？为天下溪。就说你作为一个溪谷，溪谷干什么用的？就会不断的有水灌满这个溪谷。虚怀若谷，人谦虚下来就会得到更多人的帮助，让自己能接受到更多的知识和能量。

那这能量哪来的？第一个是我们这个空间的，能量往虚处填补，这个大家要记住，因为能量它是在，在我们这个世界也好，在更多的世界也好，它们是要流动起来的。能量的流动是往哪儿流动？往虚处流动，从高处往低处流。

比如说活力，我们每天有活力，除了吃饭，不停的吃获得能量之外，还从哪儿获得能量？如果说只从吃上和呼吸上获得能量，那么请问为什么老年人不断的吃喝，年轻人也不断的吃喝，效果不一样呢？还有病人的和健康人的也不一样，一是有自身储备的问题，第二是有天地的能量不断在往你身体里灌注。一是同一个空间的能量往你身体里灌注，第二个是不同空间的能量从你身体里深处翻出来，供给你。那我们只有虚下来，腾出空，它才会源源不断的过来。不然的话可能会瘀阻住，或者说到你这儿都浪费掉了。

那么这个是“知其雄，守其雌，为天下溪”。“为天下溪，常德不离”是什么意思呢？什么叫常德？其实它就是说天地给你的这种能量，给你的这种生机，它不会离开你。因为你虚下来之后，能够接收到它。

松静自然

那么“复归于婴儿”，这个就是更高的境界，就是人完全就冲虚、调达、顺畅，进入非常低的消耗状态。之所以很多先后天给的这种能量，我们利用的不是很完美，一是我们这个身体，它这个能量传导过程中不断的消耗掉了。

比如说我们走路的时候，如果说你不能尽量放松的走路，那么你是一个高耗能的走路方式。比如说头向前倾，胸抬不起来，双腿僵硬，腰部不能放松，那么这种走路姿势必然是高耗能的。那么如果你把身体中正起来，头也能抬起来，胸也能挺起来，

以腰为轴，让腰以上尽量放松，腿由腰带动，这样走，然后心情愉悦、放松自然，那么你就会发现，你至少能让你这个走路，走同样的路，会节省更多的能源。

那么这个用在我们的身体上也是这样的。为什么修炼第一条首先讲究放松呢？你只有放松下来，你身体各个关节还有血脉才能顺畅，节节能够贯通，能够帮助你达到一种低消耗的状态。

那么它这个“复归于婴儿”也是这个意思，这种消耗不仅是身体上的消耗，心里上的消耗也是一样的。大家都知道费脑，脑细胞在不断的耗氧、耗能。能够让自我的思绪也不断的降低下来，整个身体的消耗明显降低，同时身体更加顺畅，那么这个时候，你处在低消耗的状态，你就容易积攒更多的能量，让你进行进一步的升华。

那么下面“知其白，守其黑”，道理是一样的。“为天下式”，“式”什么？式就是法式、原则、标准，和那个溪的道理是一个意思，“为天下式，常德不忒”，忒是差错，和常德不离道理是一样。“复归于无极”。婴儿和无极道理是一样的，无极相当于太极，太极那个一都没了，完全混沌状态了，进入了无极的状态。“知其荣，守其辱”也是一样。“为天下谷，常德乃足”，它都是在排比，都在说一个意思。“复归于朴”。所谓朴是什么意思呢？朴就是最自然的那种状态，就是你站着的时候不翘脚跟了，你就复归于朴了。你见人很自然了，没有那么多想法、欲望，或者说那么多造作了，大家很随和，像亲人一样，这个叫朴。完全放松自然，该怎么样就怎么样，自自然然，在家庭里，在家里就是一种朴素的状态。在单位，在公共场合，你可能要自己包装一下。

大制不割

“朴散则为器”，什么意思呢，就是它这个朴像干细胞一样，它散出来为用的时候做各种东西了，肝脏细胞，脾脏细胞，肾脏细胞。朴是最简单的，像石油一样，石油可以炼出汽油、柴油，各种化学用品，那么石油就是朴。

“圣人用之则为官长”，圣人用朴这个东西，做起来，它往上做，能量往上输送，做出各种东西，就是往上走。

“故大制不割”，它是想说朴这个重要性。什么是大制不割？就像一个璞玉一样，你不割它，它有可能变成任何器皿，一割就完了，只要一割就落一端嘛，要么你做一个小玉佛，或什么其他器皿。如果说你不割，它有无数的想象。

那么这个贯彻到我们传统文化的方方面面。比如说下棋，下围棋，下围棋最讲究意味，落子的时候要非常谨慎，不会挤在一起下死了，总是多数赋予变化。再比如武术也是这样，追求多变，运劲也好，运气也好，在中往外发。所有的这些都是强调

干细胞的重要性。

那我们学识也一样，比如拿学识换钱了，那么它就是钱了，那么学识它这个重要性就没有很好体现。还有很多东西一旦标价了，它就失去了它自己的韵味了。

为什么中国的画画写意为主，里面很少去完全具体地描摹，不像西方一样画得非常具体？它就是想追求一个神韵、气韵，这个神韵气韵它是在形体之上的存在，更高级的存在。

如果什么东西都拿钱来标价的话，我估计这个东西也没多大的价值。为什么说知识无价？它也是说这个道理。当什么都能买卖的时候，这个社会已经进入很低级的状态了。比如说俩个人对眼神，当它能完全表达出来的时候，这个情感已经大大折扣了。为什么中国人说话容易双关语啊？容易试探啊？他也是在想不要把事情做死做绝，不要完全表达出来。

就像写协议、章程一样也是这样的道理。现在各种法律法规层出不穷，越来越多，但是解决的问题并没有想象得那么完美。西方的思考方式跟我们还是有些不一样，他希望把所有的东西都定格，都协议化。但是中国人的思考方式不是，东方的所有思考方式都来源神气文化的延续。他希望通过这个神，通过这个气，通过这个人作为主导，去控制这个事情，整个环境的发展，同时，做必要的、形上的措施。

中国的文章，为什么中国没有对内心描写的那种小说呢？西方大量这样的小说。关键就是中国有诗词，诗词这个韵味，它已经是把心理活动已经加入进去了，并不需要去描摹，因为人的心理活动是变幻莫测，不可琢磨的。今天东，明天西，一会儿一个样。就像那个“文心雕龙”里面所说的一样，说人的心啊，翻腾变化（那句话不是特别记得住），“人心其疾俛仰之间而再抚四海之外”，简直就是纵横千里，无有羁绊。所以说它通过一些文辞去展示这种，让大家去揣测也好，体会也好，并没有说具体的描写，这就是中国文化的特点。

还有中国的语言啊，它这个修辞、组词、造句，也都是这个意思，里面都是贯穿了神气。比如说“气倍辞前”，这个词想表达在这个写语言之前，已经在胸中饱含着情感，然后通过这个语言描写表露出来。如果你翻译成白话，这个意思没有太大意思。古人这个文言文，不能完全用现代文翻译，我觉得不如直接用神气理解，比如说那个是动词，那个是形容词，那个是副词。不要这样去分析。“倍辞前”气，如果你懂得这种行文，对古文的语感还比较不错的话，应该是一下子就知道什么意思了。

第二十九章、将欲取天下而为之

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。夫物或行或随；或嘘或吹；或强或赢；或载或隳。是以圣人去甚，去奢，去泰。

他又强调了很重要的一条，老子反复强调的一条，就是天下的神器，天下的神器这东西不可能轻易示人，不可能去研究、观察、揣测、发用，这个都不能做。就像“鱼不可吞渊，国之利器不可示人”是一个道理。

“将欲取天下而为之，吾见其不得已。取天下而为之，天下神器不可为”。在说啥啊？其实很简单，打一个比喻大家就明白了。就像蚂蚁一样，这神器就是蚁后，你说蚁后她能干啥？她能出去采食去吗？她能相当于兵蚁跟别人作战吗？还是她在窝里筑巢？她啥也做不了，她唯一能做的就是不停的下蛋，排卵，这个就是蚁后不可为。她的任务就是排卵。它长得那么大，就在那里不动，每天干的事就是不断排卵。这个就是不可为。

就像国家主席一样，你能让他上战场吗？还是让他去做具体的某些事情？都做不了，他立在那里就是最关键的。总是在说最核心的东西，越趋向于无为的，同时也是越重要的。

就像每个人都想找生命根源在哪里啊？它能解剖看吗？它解剖看不了。比如有人说在命门，命门大概可以说是在两肾之间，但是命门能解剖得到吗？它是肾上的油膜吗？都不是，无形无象，深入在里，恍兮惚兮嘛，只有这个东西才能当核心。越虚的东西，越里的东西，越是核心。越外在的，越表浅的，越能摸得着看得见，能够测量的越不是核心。人们老是想找终极能量，找这个生命物质，决定生命这个东西。很简单，越是这个东西越是找不到。

那怎么才能知道呢？老子前面说过“其中有精，其精甚真，其中有信”，只有把你虚化的时候，你进入无所执的时候才能发现这东西，如果你还是这么粗俗，永远不可能发现。“不可执也，为者败之，执者失之”。你要拿那个蚁后去干事去，那别想排卵了。就是这么个意思。

你拿你的知识去换钱的时候，你就知道你就失去很多东西。所以“圣人无为，故无败；无执，故无失”。圣人就是核心，他体会的道，通过顺应自然这个无为大法，它能够修身齐家治国平天下。

“或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或隳”，这些都是相反的，都是阴阳。行和随，行是前面走，随是在跟着。吹嘘，一个呼一个吸，反正你这样理解就可以了。或强或羸，一会儿强壮一会儿瘦弱。或载或隳，一个在上面，一个掉下来，就这样理解就可以了。总是阴阳消长，阴阳变化的。或者年轻，或者老去了。有老人，有年轻人，有明亮的，有晦暗的，有得志的有失志的，有美有丑，所有的这些东西都在道里运行。

“是以圣人去甚，去奢，去泰”。啥意思啊？这就是对于我们很多人来说需要注意的。甚，什么叫甚呀？就是我一定要把这事办成，办极端了，办过头了，强为了。考试要考100分，太甚。差不多就行了。我做这个工作要做到百分之百好，那你累死了。吃饭一定要吃得饱饱的，那脾伤了。玩一定要尽兴，玩累了为止，那伤了气血。

所有的东西都是过犹不及，但现在的人都在做这种事情。很多人想自己尽量一点亏不吃，亏都让别人吃。钱都我赚，不跟别人分享。都说我的对，别人说得都错。我要争第一，别人都不能跟我抢。这个位置一定是我的，别人不能抢。大家都在干这个事，所以老子在强调去甚，过犹不及嘛。

这个“月满则亏，日中则仄”。什么是日中则仄？就是太阳一到12点，完了就开始往西落了。月满则亏，月亮十五一圆就开始亏掉了，这个古人中道思想集中体现。

啥都你对了，那我都不对了。什么都是一个巴掌拍不响，都是俩方面的事，如果你能认识到，跟别人交往当中，或者跟别人据理力争的时候，你要想想是不是我错了，你可能会很多事情都很容易就解决，你也可能不会产生这么多矛盾。好多人追求一个理，就我对，这事就应该这样做，那越来越多的人不愿意跟你做朋友。其实世间没有绝对的对和错，大家好好的就行了。不掉沟里，不出大的问题，你对你错，我对我错，问题都不大。好多人争理争赢了，结果失掉了对方，失掉了信任，失掉了情义。

它前面这些讲了或行或随，都在告诉大家，道它在不断的变化，一会好一会坏，那你还有什么必要一定要追求极致呢？那么这就是去甚。

其实去甚和去奢道理也是一样，奢是什么呢？就是挥霍消耗发挥到极致，一样要走向反面。家里再有钱如果你不能去奢，不断骄奢淫欲，迟早有一天把家里挥霍一空，把你的身体都挥霍一空。

就像汉武帝一样，大家都说汉武帝怎么样怎么样，其实他所有能够穷兵黩武，根本就是“文景之治”。文景把国家的财富真正积累起来了，由汉文帝来去挥霍，所以说当汉武帝做很多军事壮举的时候大家觉得了不起，为什么了不起啊？你不想一想？

这都是上代不断积攒起来的能量，人气，国家实力，他才有可能去挥霍。所以说汉武帝挥霍完之后，西汉走向衰落。

那么下一个，“是以圣人去甚，去奢，去泰”。这个泰是什么意思，这个我没好好查泰是什么意思。泰你可以讲：泰者大也，可以这样来理解，大，去大，什么事情都追求大大，一个肥皂泡“啪”破了，这个可以这样来理解。泰，安逸，那么太安逸了，太安逸的人就腐败了，像一个苹果，熟了之后就开始烂了。当你很安逸的时候，很享受这样的，喜欢甜言蜜语的时候，喜欢在温柔乡的时候，那么你的思想就开始堕落了，腐朽了，意志开始消沉了，人也不思进取了。还可以当泰，周易里面讲了，有泰卦和否卦，否极泰来。那么泰极呢？泰极则生否，就说不能说太好了，估计他是老子想表达这个意思，太好了之后就走向反面了。

所以这句话呀，你看，大家看一下，它说了两点事情，将欲取天下而为之，第一个就说核心这个东西是不能动的，不能揣测的，不能用他去发用的，他里面就是那个最重要的，就像大衍之数五十而用四十九，挂一，拿出那么一个，一个不用，那个不用才有大用。就像“三十辐共一毂，当其无，有车之用”一样，就是在说那个最重要的不能动。

我讲过多次了，你如果作为一个部门领导的话，你如果能够做到不为而这个部门还能够照常运转，那么你是个非常不错的领导。如果说你天天在忙这忙那的，还替员工去加班去，补员工的缺，干员工的事，那你有用吗？你应该干的事就是排卵，你不应该去修巢，也不能当兵蚁使，这是第一；第二，他在说啥呀，就说要秉中道，任何事物都是或强或弱，你要秉中道不能过了，一过了就走向事物的反面了。就像你要追求一个完美的事情一样，很多人都是这样，最后搞一个大恶心，这个事完全搞砸了，这太想要完美了，结果导致更大的不完美。其实你考试八十分，我就觉得很好了。还有在学校里边，学生名次的问题，我就觉得不要去争第一，咱们说过多次了，因为第一压力非常大，最后有可能这孩子他心里上承受这压力对心里都会产生很大的影响。他一旦不第一了，他觉得不对了，所以有可能高考他就会发挥失常。甚至走上大学之后，再争第一之后，那以后怎么办呢？你要不第一了怎么办呢？

课间问答

1、否泰的交替就是因为两者在极端的时候变了？

对，就是在极端时候变化了。所以说少阳生老阳，一到老阳就完了，老阳生少阴，少阴生老阴。都不要老，要追求少，始终让自己处在没有变化的那过程。所以老子讲，

我不敢进寸而退尺，再进进进，进，过了，掉到悬崖下边去了，那么在没有过的时候，一定要退尺，退回来又重新来，总是处在一种良好的一种状态。

2、老阳生少阴？

老阳完了之后，少阴从底下就生出来了。

3、地天泰，女人在上，男人在下，家庭和睦，男人要听女人的话？

这个不能这样说，不是这回事。这所谓的地天泰啊，地天泰按理说是不对的，天在上地在下，怎么可能是地在上，天在下呢，你们说是不是啊？地天泰是在告诉你一个什么事情啊，地天泰，地在上，它由于这个地重，重浊，它要往下走，自然而然地往下沉，那么天在下，它由于气清，必然往上走，各回其位，天要从下边到上边去，地要从上边到下边来，这时候天地产生了交流，那么大家都各取所需，都非常高兴，有无限的希望，因为天始终在往上走，能上去，所以这叫地天泰嘛。地也一样，在上边它要下来，它越往下走它越高兴，所以在一个上一个下的过程中产生了交流，这叫地天泰。他们各有无限发展潜力，而并不是说止在这了，地就在上边天就在下边，女在上边男在下边，不动了，这如果说不动，这叫天地否。地天泰他们追求的目标就是天地否，追求到了，男的跑到上边去，女的跑到下边去了，这时候，表面上大家都安定，都好了，那么就开始走向事物的反面了，否了，谁也不需要谁了。地天泰这个卦，是在追求天地否这种状态，当然到了天地否，一旦否了，这打天下，打完天下了就开始腐败了嘛，不再想创天下那时候的苦日子了，这最快乐的时候是在过程当中。

4、始终维持地在上，天在下，不就是不否了吗？

对啊，就是这道理啊，就像很多人说婚姻是爱情的坟墓一样，很多人就选择不停地在恋爱阶段呢，总是在追求婚姻呢？为什么好多人婚姻出问题了，婚姻出了问题，就是因为一成不变。那么大家也不要理解偏了，是不是如果按这个道理说是不是不应该追求婚姻啊？也不是。当你从这个恋爱到婚姻，不能沉下来，婚姻之后还要追求，追求什么呢？追求夫妻之间的变化，不能说我这个找了老公了，那我就完了，我们之间就不需要交流了，我已经不再爱他了，婚姻之后还应该谱写男女之间互相交流这个乐章。

5、一直到老，维护这样的状态，不好吗？

不是说不好，而说如果你们始终处在一种一成不变的状态下，很容易出问题。因为这周易里面一直在讲“穷则变，变则通，通则久”，任何事物都是生生不息，不断向前推进的。就像我们虽然再喜欢古代，我们也回不到古代了，这事物不断地向前发

展，没有一成不变的。你说这个水、河，它能不流吗？流水不腐，户枢不蠹，为什么会有很多婚姻出现问题了，就是因为不动了，僵在那了，最后谁都讨厌谁了。

这句话说得不错，叶子说的吧，“我觉得变动一次就会让这次的稳固更持久，但是持久到某种程度若是不变就会损坏，若是再变，可能这种变动会更大，而当扛下这种变动时，你本次就会更加持久稳固，就是一种阶梯性的发展。”

大家知道“变化”吧？“变”和“化”都当什么讲啊？你们知道吗？变和化是两个字，对吧，有不同的含义。我们老说变化，要变化了，那其实变和化是两个字，两个意思，所以古人造字，一字一义。现在很多人都把这东西给忘了，都说一个词是一个意思，其实古人是一个字一个意思，变和化，变完再化，化完又变，是一对阴阳。这啥意思啊？什么叫化啊？这一点点的改变，叫化，化冰棍嘛。变呢，突然的改变，那叫变。像人得病一样，是慢慢积累的这叫化，突然一下子某一天不行了，躺在床上起不来了，这叫变。

所以说不仅是我们的婚姻，我们的事业，我们的生活、学习，所有所有的，都要不断地变而化，化而变，化到一定程度了要变，变到一定程度了要化。现在这个很多人为什么生活、婚姻出现困境啊？除了自身和外在环境的原因，还有一个很大的原因，他不懂得什么叫变化，他老想抓住一成不变。比如说很多很理想的岗位、公务员、或者说银行，我有跟银行的朋友聊，他觉得很苦闷，为什么呢？一成不变。外面人看，哇，这么好的工作有什么不满意的呀，但他却很苦恼，因为对于他来说，没有什么未来，因为他又上不去，每天就一成不变地就拿那么多钱，他那是对工作方面是没有任何积极性了。这估计很多人都会有这种感受，一个工作干几年之后就完全丧失积极性了，除非他有更进一步的升职空间了或者说是其他的岗位变动，不然在一个职位上一直干，这人就废了。

就比例说干技术的，或者干程序的，这样为什么很快就老了？因为他那单一的工种，大量地消耗他那，反复地使用他某一部分的脑细胞。人是一个复合性的人，他应该均衡发展，思考问题应该也均衡思考，不能老用一个地方。大脑，左脑右脑某一个地方不能老用一个地方，用一个地方用用那地方就先用废了。按理说，如果说一个合理的领导，我认为啊，一个领导，他应该不断地调动员工的积极性。怎么调动啊？不是说拿着鞭子赶着调到，是应该给大家希望和变化。工种要变化，他这个职位高低也要变化，变化才能产生流动，流动才有生机，有了生机人才有奔头。你常年都让他干一个工作，很多像富士康啥的，为啥有跳楼自杀的？那么多的企业大工厂、服装厂，

每天就扎衣服，按那纽扣，把人当机器使。人不是机器，这工业社会最终把人轮为机器，奴隶都不如。

那么我现在这样跟大家交流，想告诉大家，人是活生生的人，是复合性的，是有喜怒哀乐是有感情的，有血肉的，追求变化的。当这个追求变化是不是永远是不断变来变去的？不对，是变而化，化而变，变一下舒服一下能呆着很长时间，感觉不舒服了，再变一下，又舒服了，不就这么回事吗？

那么婚姻也是，那你觉得不自然了，那追求就需要改变一下了。夫妻两个出去旅游一下，或者暂时分开一段时间，或者是交换一下在家里的分工。总之是说得直白一下是追求一些情调，如果说到咱们用这理论上讲，追求要有改变。是，这谁都不能说永远谈恋爱不结婚，要从恋爱到结婚，结婚之后要从一种状态到另一种状态，不断地变。

为啥很多人他生活得很困难很苦恼，就是他时时改变不了目前这种僵硬的状态，走到死胡同了出不来了。太追求变化了，天天都变来变去的，人也伤不起。但不变人又腻住了，呆住了，所以中间要找一個度，这叫变而化化而变。

我自己认为，比如工作，不能一辈子只干一种工作，太无趣了。但也不能说天天换工作，那太折腾了，所有事情都这样，掌握一个度。那比如说我学中医，学学学，又看病，看了很多病人，我就感觉看病看伤了，有一段时间不看病干啥都不行，有精力，一看病，马上感觉状态就很不好。这个就是长期用脑，单一的思考问题，就想病就想医导致的。那么你就必须从这种环境脱离出来，换种环境，换一种什么呢？换一种相反的，跷跷板嘛，这边跷起来，那边就下去了，你要到那边再给它抬起来。

那么搞理论工作的，一定要去实践，搞实践工作一定要搞好理论；跟机器打交道的一定去跟人打交道，跟人打交道时间长了要跟机器打交道。所以这老子告诉我们什么叫阴阳、变化，就可以了。

第三十章、不以兵强天下

以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还。师之所处荆棘生焉。大军之後必有凶年。善有果而已，不敢以取强。果而勿矜。果而勿伐。果而勿骄。果而不得已。果而勿强。物壮则老，是谓不道，不道早已。

他这个仍然承接上面这个而来的，尤其是，他这个讲啥啊？强，强为，它这个讲强为其实就是去甚嘛，去甚这个甚。“以道佐人主者”，这个人主啥意思啊？就是办大

事的人嘛，人主就是君主嘛，你也可以这样理解。以道，他想用道，自然规律来办事的话，怎么办呢？“不能以兵强天下”，不能说是强来硬来，硬上，这样不行，其事好还，这是啥呀“其事好还”？这事好办好商量，你只要不用强都好商量，用强可是你不对了。

“师之所处荆棘生焉”就是打仗嘛，打完仗之后，什么叫“荆棘生焉”啊？就是那地方没有人种出庄稼了，都是荆棘，就是人打光了嘛。“大军之後必有凶年”，什么叫凶年？就是没有人种粮食了闹粮荒了，也和“荆棘生焉”一个意思，没有生机了没有人气了。

他在说啥？你每一次用强，都是非常耗力的，没有说天天打仗的能国富民强的。所以我们身体也是，你老用强，你觉得你这能办，别人这三天能做，你逞能一天做完了，这就用强了，用强的后果是什么呢？伤气血了。一次两次可能还看不出来，多了就看得出来了，说话说多了没气了，走路走多了没气了。所有事情都不能过，这个他主要是说这个道理。

年轻人争强好胜，做事容易过，谁也没马上让你做出来啊，那你非得熬夜通宵达旦去做，那这个是你自身有问题。慢慢地你就知道啥叫气血了，等哪天做不动了，你再想找回原先那劲，你也找不回来了。

“善有果而已”，就是我说的，八十分就可以，六十分就可以，及格就行，“善有果”有结果就行，不追求完美。“不敢以取强”，不追求一百分，有果就行，及格就行了，六十分万岁，我倒不是鼓励六十分，起码你要知道这个道理。

“果而勿矜”，取得了合适的成绩，不要矜，什么叫“矜”啊？矜持，骄傲。“果而勿伐，果而勿骄”矜、伐、骄都是一个意思，伐应该是什么意思来的呢？是不是也是表扬的意思？这谁查一下，炫耀，是吧？对，差不多是这个意思，自夸，对，我记得是这个意思。

“果而不得已。果而勿强”。什么叫果而不得已啊？就我理解，这事这东西不得已而为之才去做，也就是水到渠成去做这件事。“果而勿强”，强、骄、伐、矜都是果之后追求极至的一种表现，又更过了，叫做果而勿伐勿骄勿矜勿强。

“果而不得已”，就是这事应该做的，不得已而做的，到了这程度必须要做了，那么这个就顺水推舟，顺风扬沙，顺着风向抓把沙子扔出去，这沙子飞得很远。瓜熟蒂落，到时候。

“物壮则老，是谓不道”，啥叫物壮啊？壮就是它太盛了，老阳了嘛，做过了，

做过了就走向反面，老了，是谓不道。这个道不是那么一回事，不道早已，什么叫“不道早已”？就是现代的人啊，就当时老子那时候的人啊，都在办了这种过了的事，何况现在的人啊。

如果说能够顺从天道，秉中道，顺其自然，瓜熟蒂落，水到渠成地办事，什么事都不难。反之，这事机会还没来就去做，就像以兵强天下一样，最后搞得两败俱伤，气血大伤，荆棘生，凶年来，是这么一个意思。

那么现在大家办事太多这种时机没有到就办了，比如说致富，发展经济，做事业，都要求马上、立即。说你要说慢慢来，大家觉得你消极。

课后问答

1、我原来听过有一句话，叫流水不争先，就是流动的那个水，不争先，我觉得和今天大千老师讲的这个去甚去奢去泰应该是有些联系，但是不是特别明白，我想请老师给我们讲解一下。

这个流水不争先，记得孟子说那么一句话，这水是盈科后进。什么叫水盈科而后进啊？科就是小洼地，小坑。这个水往前流，遇到了小坑，要把坑灌满之后才能往前走，这个就是规律就是自然，这是果而不得已，不断地来水填满这个坑，不得已才往前流。这个和不争先的道理是一样的，所谓不争先就是不强为，不以兵强天下。不会水越过这个坑去，去干事去，必须把坑给填满了，把水给抬上来之后，才能往前走。

那么这个也跟我们做事也一样，你必须把该做的事做完了之后，才往前做事，不能说第一步没做了先做第二步。企者不立，跨者不行，不能这样做，不能跨越式的发展，该做的事都得做了。不能说是先发展经济，把环境搞得很成问题了才后治理。

这都是西方人走的一些错路嘛，先发展经济，肆无忌惮的发展经济，破坏环境，然后回头再治理。其实你有没有发现啊，回来之后啊这环境很难再治理好了，而且即便治理好，花的代价远远地得不偿失。

那么从大到小，从整个世界、国家到个人都在做越过这小坑去拼命地水往前流的这种事，而真正自然的这水，它一定会先充满小坑再往前走的。

就像我们这个，你没有把气血养好去做事一样，这个大家都导致一个什么现象？早衰。四五十岁，有的三十五岁以后就开始明显感觉这个后继乏力，就是因为你之前透支太多了。

还有很多中国企业为什么短命啊？都是这个道理，速度快，拼命发展，极速扩张，

吃掉对方，都在干这事，都在干蛇吞象的事。如果说你慢慢发展，你不会跌跟头，像水位一样慢慢发展，慢慢地壮大，你就会长得像参天大树一样，牢不可破。那如果说你就像泡桐一样不断地发展，来一个风咔嚓就折了，这个就是中国企业短命的原因。

为啥中国很多技术含量很低，不愿意研发一些东西啊？一是急功近利，他等不起，第二个是整个环境不断地变，也没有给他机会和时间让他默默的研究。所以说你就会发现，折腾来折腾去之后你就会发现必须有一个适合自然规律的，这种发展模式才能长久地发展。

2、请问现在人的智慧比起古人来是进步了还是退步了？

那么你一定要有一个对智慧的一个理解，那他能制造飞机大炮来，这方面进步了。那么思想境界，你的灵性，你的审美，我觉得大大的退步了。因为古代人的书法境界是现代人远远达不到，绘画境界达不到，思想境界、哲学境界都达不到，一切真正精髓的文化都是退步的。你可以读读古书，他的思想境界是一个什么样的，物质是进步了，我们创造的东西是多了，但是人的心灵，却出了严重的问题。

3、那现在的家长给孩子报各种补习班是不是也会让孩子早熟早衰呢？

这肯定的了，你看外国孩子和中国孩子对比一下。咱就不说过去了，说现在你都教孩子一些什么呢？孩子还有快乐吗？咱们就不说别的，就说登台表演的那些孩子，每个人的笑是自然的笑吗？还是老师强迫孩子堆出来的笑呢？我就觉得这是孩子上台表演集体舞蹈的时候，每个孩子在堆着的那个笑脸，我觉得太有意思了，本来孩子天真浪漫的，应该是发自内心的自然的表情，不应该是堆出来的表情。你说这样的一代代培养，我们能培养出什么样的人才呢？家长急功近利导致孩子急功近利，扭曲发展。

4、技术难道不是智慧的体现？

没有说技术不是智慧的体现，就看你追求什么。最终人类是要追求幸福，技术是否能完全带来人们幸福？那不是说嘛，宁愿坐在宝马车上哭，也不坐在自行车上笑，那如果说你想哭一辈子你就哭吧。最终你要干什么，你要怎么活，你要痛苦的活，坐在飞机上痛苦地活？人追求来追求去，其实大多数人都是追求一种幸福感，其他所有东西都是其次的。你觉得山里人，没有购物，没有电脑没有高铁，他们就不幸福了吗？你看一看这大城市，你在街上走一走，有几个人是面带微笑的，高兴地在走路啊？

5、应该只有合道不合道，进步退步仅是现象？

这个可以这样说。

6、现在好多孩子，小学刚开始就带眼镜了，气血不足了？

答：再说两点，关于带眼镜的事，第一，由于课业烦重，不正确的用眼，和现在印刷品的字越来越小，还有这小孩玩电脑玩游戏等等用眼过度，导致孩子的这个眼睛，气血不足，导致用眼过度，出现视力下降。第二，由于鼓励孩子带眼镜，导致假性近视很难恢复，小孩他的伸缩性很强，只要你减少孩子的用眼，这孩子的视力很快就会恢复。但由于现在灌输了人们，只要近视了就带眼镜，不然会更一步近视，导致孩子早早地把眼镜带上，视力再恢复不了。就像老人，一旦坐上轮椅下肢就废了一样。

昨天我看一个电视报道说，推广一种轮椅车，自动的，希望老人都从中获得幸福，你这个老人能走一定要往前走，用进废退嘛。如果你说子女一片孝心给老人买了轮椅车，那老人坐上轮椅，下肢不动了，他这个衰老就会更快了。一旦带上了眼镜，眼睛就觉得带上眼镜这是正常的，他的视力再也不会恢复了。所以说不仅是一个眼镜的问题，如果说是咱们有时间给大家讲讲现在这整个的社会在办的很多很多事情，看似对实际都是错误的。

7、“不能让孩子输在起跑线上”这样的口号简直是灾难!!!

这孩子的培养是一万米跑，那有几个人能从一开始发令枪一响，你要让孩子冲第一吗？这简直是一个笑话，多少个天才都是少年时候并没有表现出多么优异啊，等他青春期前后成熟他的灵性爆发的时候，他这个整个的智慧打开的时候是无与伦比的，是以前多少年对小孩的教育所根本没办法比拟的。所以说应该是青春期之前，培养孩子自然生长和灵性的培养，真正他爆发时候是青春期。

8、用进费退，这句话中，我悟到：这个世界就是强者世界，只有自强不息，才能生活得更好。

你一定要记住，柔弱胜刚强这句话。强梁者不得其死，虽然现在我们的世界是一个强者的世界，但强弱是互相转换的。中国古代的智慧就是告诉你强弱是互相转换的，福祸是相倚的，老子始终在强调阴阳。如果你知道什么是弱什么是强，强弱之间是互相转换的，你就不会永远都要求强，当然也不会永远要求弱。这个世界非常公平，你是否能够在这个社会这个世界安然相处，就看你是否能了解自然规律，懂得道。

9、老师，什么是公平？

公平不是填在量上，大家一定要记住，顺从自然。自然什么呢？天无私覆，地无私载，日月无私照。这是整个老天给你的，老天这个天地能量是对每一个人都是公平的，就看你能不能把握道。行，那咱们今天就到这吧，谢谢大家！

20131016 大千老师讲道德经第十讲

一校：九红、曦琳/二校：悠然自得

今天从三十一章开始讲，我觉得讲道德经还是以明理为主，我还是尽量以通俗的话，让大家知道老子的《道德经》在讲什么。

第三十一章、夫兵者，不祥之器

夫兵者，不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之，战胜以丧礼处之。

那么这一段话，大家要知道左和右的区别，这个很重要。“君子居则贵左，用兵则贵右，吉事尚左，凶事尚右”，“偏将军居左，上将军居右”，左右者阴阳之道路，左升右降，常听课的，尤其是听我讲中医的，多少有这么一个概念。所谓左右，气从左升，从右边降下来，这是一个模型，左边代表生机，像没有地位没有钱年轻人一样，但是有力气，有奔劲，有理想有前途，这个叫作左。右是什么呢？这人有了地位有了钱了，啥都有了，但是江河日下，什么都定下来了，前途既定，奔头减少，腐败增多，原动力不足，这是四五十岁了，左是二十来岁，这是左右的区别。以这个咱们把这一段串一下。

“兵者不祥之器，物或恶之”，兵就是打仗，穷兵黩武的国家，没有一个好下场，所以说就叫不祥之器。不祥之器是不是就没有存在的价值了呢？不是，祥和不详都同时要存在于这个世界，这个才有阴阳，才有吉凶，才有祸福，这个世界才会有变化。这个时代成平日久，太平时间长了就要打一仗，打完就归于和平了，再打，人类就摆脱不了这种宿命，总是不断的这样循环，就像经济的这个循环一样，大萧条之后，再繁荣，再萧条再繁荣，基本是逃脱不了这种命运。还有人精神一段时间，萎靡一段时间，再精神一段时间，也是这样，那么这个就是阴阳，就是屈伸，这就叫做得失，叫做成败。每一个人的一生都是不断在这种波浪之中前行，所以不可能总好也不可能总坏，总是会物极必反，否极泰来。那么有人呼唤和平，但也有人呼唤战争，战争可以洗涤人的灵魂，可以让人类反思，可以改变格局，可以把人们之间的关系从死胡同里

带出来，所以我们不能说是完全抹杀战争的意义。

所以，老子讲“兵者不祥之器，物或恶之”，物可以说是动物，也可以说是自然资源等等，或者说是大自然，很讨厌这种东西。“故有道者不处”，就是得道的或者知道很多道理的人不愿意接触（兵者）。当然更上一层的人类之间的关系不应该以这种极端暴力的方式进行，但是现在我们所处的整个文明，由于精神文明的层次没有达到这个高度，必然阴阳相随的，必然伴随着战争，就像你不能完全摆脱通过吞食的办法去养活自己的这种生命形态，必须要去吃东西，道理是一样的，不能说是你觉得吃东西不好，你拒绝吃东西，你不就饿死了吗。所以，既然大家不能摆脱这个对精气神，尤其对形界的束缚的时候，为了繁衍你也得结婚生孩子。

“君子居则贵左”，什么叫君子啊，就是有奔头有理想有追求的，左是生机的代表，是年轻人，虽然没有钱，但那都不是问题，如果一个人活得没有奔头了，让钱埋起来，他也很快就会衰老死亡。“用兵则贵右”，为什么用兵则贵右啊？左为生右为煞，左为成右为败，左为文右为武。所以，用兵打仗右边气刚，左边气柔，都外化出来了，那说道理不行就拳脚相加吧，所以用兵则贵右。所以下面有吉事尚左，凶事尚右，左边主升，右边主降，右边主煞，所以说凶事要在右边，吉事要在左边。就像古代杀人一样，秋后问斩，就是这个意思。内经上讲，春天生而勿杀，长而勿夺，春天是培养生机的时候，不要犯杀戒。

“偏将军居左，上将军居右”，将军是干什么的？是带兵打仗去杀人，上将军比偏将军要大，又由于用兵是贵右，右边为大，上将军居右，偏将军居左。如将军和丞相，丞相是左，将军是右。丞相按理说应该是左丞相比右丞相要大，但历朝历代，有的也是右丞相也比左丞相要大，这是从考虑问题的角度来出发的。有的古代是右为尊，左为辅，要低，这是很正常的，因为左边是生机，是在下而有生机，右边是在上，而无生机，相对来说上下定尊卑嘛，右边要尊，左边要卑。那么从一个时期的事态往前发展来看，有没有理想，左边要比右边有理想，有前途，有生机，这是个体用。看你从那边看了，比如你要钱，那么四十岁，那你要青春要理想，二十岁，这个是鱼和熊掌不可兼得。

“兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之”，这不得已才打一仗，君子不能强兵黩武，滥开杀戒。“恬淡为上”，恬淡虚无，真气从之，静中生出真气来，闲中得道，闲则道生，天天出去忙三火四的，把真气都耗散了，没有真气来养来固本，你这个身体的青春之树就不能保存，这是一个非常重要的生命现象。你看很多人看着五大

三粗的，一问腰疼，为啥啊？下元亏了，下面的气团光球出现了板结衰弱的现象，不能很好的濡养腰腹了，就会出现腰疼。现在很多像三十多岁的，今天碰到了还要二十多岁的，房事过多了腰疼，摸脉肾脉是沉的，很弱。工作一天了很累，回家腰怎么这么酸，这么疼啊，有的像折了似得，都是下元亏了，没有那么多能量供给，让下元饱满充实，去涵养这个腰腹，很容易腰疼，所以古人说培本固元，根深蒂固。

“胜而不美，而美之者是乐杀人”，打胜了，但是你不应该高兴，因为死了这么多人嘛，如果说你高兴了简直就是你喜欢杀人了，这是不对的，“乐杀人者，则不可得志于天下”，你这个老是喜欢杀人，杀伐，谁愿意跟你啊，不可能最终拥有天下，但有的拥有了是吧，但是不能让后来的人记住，下面“吉事尚左，凶事尚右，偏将军居左，上将军居右”，前面已经解释的很清楚了。

“言以丧礼处之，杀人之众，以悲哀泣之”都是说胜而不美的意思，没有什么可自豪的，杀了人就像讼事一样，古人讲争讼嘛，不建议争讼，不建议你去打官司，你打了官司伤了和气，官司虽然赢了，但人际关系变得越来越差，杀人之众，以悲哀泣之，战胜了以丧礼处之，战胜了，你死了这么多人，不得已才打了一仗。

这个没有学道啊，没有学阴阳的时候很容易问出一种问题来，就是左边好啊，还是右边好啊，上边好啊，还是下边好啊；我是进好啊，还是退好啊？实际你应该知道，没有绝对的好，也没有绝对的坏，你希望在那一刻想得到什么？就像我是肾阳虚啊，还是肾阴虚啊？就是这个道理啊。其实你阴阳都出问题了，阳出问题了一定会累及到阴，阴出问题会累及阳，就像一个夫妻一样，如果丈夫老生气老发火老身体不好，你说这个妻子能好的了吗，也好不了。还有种非常错误的论调，以为阳为主，补阳就是补阴，所以有一个补阳派吗，是吧，阳为主阴为从，阳好了，阴就好了，这个也是走极端了。为什么呢？很简单啊，那老公吃饱了，老婆就能吃饱了吗，这不很简单吗，绝对的谬论。阳通了，阴也就好了，纯粹的是走极端的说法。我还可以说呢，阴好了，阳也好了，那阴阳相通的你为啥不这样说呢？像天地一样，地好了天就好了，天好了地就好了，其实是你两边你都得照顾。咱们一定要有整体观，阴阳观，绝对不能偏于一边，这就是孔子讲的中庸，中庸不是中间的中，是时中的中，时不是表的那个时钟。根据不同的情况选择不同的合适的度，这叫中。你只要知道老子的中心思想在讲什么就行了，关于个别的错解啊，或者说有与其他版本的区别啊，咱们都求大同存小异。黄土地（学生）说这段想说什么？他想说什么呢，想说两个嘛，一个是左边生，右边煞，一个人做事如何取舍的问题。他可能没想故意去说这个，他只是想带出来“兵者

不详之器”这个问题，人要有生生之德，不能老讲杀伐。这段主要是讲这个。

课间问答

1、早上起来腰酸胀，活动会儿会好一些，上面虚还是不通？

这个应该都有一些吧、这个人就是一个不通一个是虚嘛。

2、提到战争心里就激动，杠杠的。

为什么好多人提起战争就激动呢，或者是兴奋呢，为什么造那么些航空母舰啊，飞机大炮啊，那都是用来杀人的，为什么我们津津乐道在谈呢？包括一战二战，尤其二战，看二战启示录啊，二战回忆录啊，对二战不断的评说，为什么很多人，尤其是男的那么激动啊？因为人身体里面就有一种生和煞两种东西。阴阳嘛，人就是阴阳的组合嘛。人就有暴力的倾向，对于人来说，他并不是完美的，讲不清道理就拿拳头说话，就希望肉体上消灭对方，那么这是一，本身身体里就有；第二，就是说人如果说不能很和畅地把自己的奔头和生机表达出来，他就压抑住了，压抑久了，就积攒很多心理压力，他就需要释放。为什么很多非常闷的这种人一一旦爆发起来就非常可怕呢，往往做出一些极端的做法，杀人啊，放火啊，干出简直匪夷所思的事情，就像马加爵一样。现在这个社会，由于压力越来越大，这种人越来越多，不是有个笑话嘛，一听宿舍这个杀人案之后，大家都感谢当年的室友没有对自己下毒手。如果一个人长期的压抑住，不在沉默中爆发就在沉默中灭亡，这个是一定的。压久了，压死了，这人一点生机都没有了，这个人就完了。尤其男同志，女的有时候还能哭一哭啊，感觉自己是弱者，去宣泄一下。男的由于感觉能扛，表现的更加坚毅，但坚毅的背后带来的是暗自对自我的戕害，那么久而久之导致对肝肾的损伤，肺不能很好的开阔，心不能很好的敞开，肺不能宣发，脾胃不能周流，肝不能升达，肾就被慢慢的拖下去。那么你看很多男的女的头部面容，嘴角下搭，眼角下垂，眉头紧锁。所以说关键的一点要达生机，要有事做。你这个一定要有宣泄口子，即便放羊，你对羊有宣泄，拿那个鞭子赶那个羊都可以。所以说为什么比如说机关单位，为什么在地方的，他哪怕当个芝麻大的小官，他手下管几个人，天天训斥这几个人，他可能都有一个宣泄的途径。反而是当京官的，由于自己手下没啥人，但是上面有很多领导，你的职务虽然很高，但是可能你非常压抑。对这个工作或者整个人的健康可能害处更大。

第三十二章、道常无名

道常无名，朴，虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合，以

降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

这个地方好像有点问题，咱们按顺序来讲一下。“道常无名”，什么叫无名？就是说没有名相，有了名相就定住了死住了。道常无名，前面说过，无名天地之始，有名天地之母所以说道常无名，无名就是说它什么都能变，什么都能化，什么都是它，所以说这是道。如果说道是某一个东西就完了，就定住了，就死了。

“朴，虽小，天下莫能臣”。什么叫朴啊，其实就是道，朴就是朴素，就是不起眼，看着，定不了，变来变去的，自然，非常自然，这个朴。天下万物相吹，吹来吹去你知道吹到啥东西了吗，神龙见首不见尾，变化莫测，就是这一块。朴，虽小，天下莫能臣。侯王若能守之，如果能守道的话，万物将自宾。就是说你如果能做到像天地一样，长养万物，又不自有，自恃，自持，那么谁都跑你这来。说白了，你要不自私而为天下着想，而又不是那种小恩小惠，是那种天地的大德，那么你想想，你这里能长出多少东西啊，谁都会过来，谁都愿意过来。像那个天地相合以降甘露，民莫之令而自均。天地相合，阴阳二气相合降出了甘露，甘露就是啥呢，可以理解为及时雨。这个雨会下到该下的地方，并且非常调匀分布。那么这个天地相合咱们说一下，就像现在这个江河湖水流淌一样，他没有任何保留的，譬如说在中国大陆，由西向东，一直流到大海，虽然流的水很多很多，但是他不会在那个地方停留，故意的保留一部分水给当地用，而是根据地形地势，不断的流到海里面去。那么这叫无私，那什么叫有私啊？拦个大坝，把水截起来，说是以备不时之需。旱灾来的时候，拦下的水就可以救济老百姓了么？想的很好，解释的也很好，但是这里面有问题了，一旦拦住了，这个水不能顺流了，往下流，那么气就不会顺利的周回变化，上下蒸腾，那么就会带来一个很严重的恶果。是吧，你大地不是有了私心了么？人为的让她有了私心了，这水不流了，那么上下游不交通了，上游不会无私的把水流下来，那么下游没有水，就没有办法蒸腾上去，没有办法蒸腾到天上，天就不能很好的降雨，天不能很好的降雨就会导致更多的干旱，那么就会不断地出现干旱，不断地出现干旱，人们就认为应该修更多的坝，来应付这个干旱。但他不知道，正是由于自己不断地修坝，导致干旱的加重，旱涝的不时。这个人类啊就走入了一个怪圈，人为地破坏了水汽输送的这种稳定的环境。

这个在医学上啊，对人身身体啊，不断地干涉也是这么回事。人身体怎么才能好啊？上下交通，胸腹交通，内外交通，脏腑交通，不断的交通，肝肾，尤其肝，把营养输

送到心，心输送到肺，肺拿到充足的氧气，带着富含营养的血液和氧气布送到全身，肝肾也得到了滋养。有的水利专家啊蠢到什么程度？在那修一个坝，他就认为只改变方圆几十里甚至上百里的气候，只对上百里的或几十里的有影响。我估计有可能也不是他蠢，但是他以这个借口来说，修这个坝，对整个的气候环境没有影响，这个啊，糊弄小孩可以，随便举个例子，就可以打翻这种说法！很简单了，你在你的动脉血管上拿小线扎起来，你说这改变的是什么？是改变动脉血管周围各一厘米的那个地方那个情况吗？能说出这种话，那个脑子啊，简直匪夷所思了！把你骨动脉给你结扎上，还是把你主动脉给你结扎上啊？修一个坝，尤其是主河道上修一个坝，改变的是整条河流和整个流域的气候的变化，甚至是整个流域周围的更广大的环境的变化。这个讲过多少次了，为什么最后推选禹做首领啊？就是因为他通过疏导的办法解决了常年治理不好的水患。任何事情都不能通过压制的方式解决，或者说压制不能作为主导的解决问题的方式。

“民莫之令而自均”，这个均就用的非常好，不患寡患不均么。人身体也是，上下周流左右周旋，气要均匀分布，均匀中体现不均，不均中又体现均。这个就是老子讲的“负阴而抱阳，冲气以为和”，要和。后面这个“始制有名，名亦既有，夫亦将止”，这个放在这感觉有点不对。名呢，这个始制有名，这个始制怎么说呢？无中生有，无名而名，有名就是有，和下面“夫亦将知止，知止可以殆”，这个好像串不起来，这个咱就不多讲了，也不能说人家说的不对，也不能说是错讲，咱就不讲了。下面“譬道之在天下，犹川谷之於江海”。这个好像跟上面可以连上，“天地相合以降甘露，民莫之令而自均。譬道之在天下，犹川谷之於江海”。这句话也不知道是从哪蹦出来的，因为我们每一个人都生活在道中，就像鱼生活在水中一样，鱼从一出生就在水里面，一辈子都在水里面，它也不知道水是什么。就像我们一辈子都在道里面一样，但是我们却不知道道是什么，人“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，就像我们，如果说一个人很健康，他不知道什么叫健康，当他不健康了，他才知道健康的可贵；就像我们有手有脚一样，你能知道手脚的重要性吗？你能反思吗？你现在有眼睛，你要没眼睛呢？

课后问答

1、不知道什么叫风水？

答“风水就是一对阴阳，阳为风阴为水，因为有风、水的周流，所以有了整个世

界的生机。要是地球没有自传，就不能很好的产生风，没有风就不可能很好的把这个气温调开。因为太阳射到赤道上最热么，是吧，要没有风把这个热量输送，从赤道往两极送，这个赤道的温度会非常高，两极的温度非常低；水也一样，水流产生了暖流和寒流，才会让暖流可以到达北边，寒流可以到达南边。水在地上流，风在天上吹，所以说风水产生了世界的变化和里面的藏，卧藏着吉凶，那么咱们讲过这个风水，到时候可以找录音听一听。

2、道家讲的天地根，在佛家的说法里面对应的是什么层次？

这个问题不好说了，因为天地根，什么叫天地根呢？生天地的那个东西，就是根本么，因为佛家他主要是讲心生万法，心生万物，那么到底心怎么生出的万物，中间这一步两步三步四步是怎么来的，这个我们要了解知道。因为佛他主要讲的十二因缘么，一步步推出来，但这个中间他怎么化成了无穷的变化，不同的流派的佛家是吧，他也有一些解释。道家从阴阳的角度从气的角度解释，那么这些都是从不同的角度去认识世界的。最后你可以说恍兮惚兮，心物不二，心非心物非物么，越来越精微，精微到了你无法名状的程度了，心也好物也好，都在里面去化生，你已经不知道哪个是心哪个是物了，那里面不断地搅动向外翻涌是吧，才出了我们现在这个世界，这个高度天地根那么已经太高了，是我们目前无法用言语来形容的。

3、老师好，上古文明如此辉煌，为何衰落了昵，是不是像古埃及文明，和玛雅文明一样的神秘消失昵，有什么预示吗？

这个古人讲的都很清楚了，有黄金时代、白银时代、黑铁时代，有正法、像法、末法。那么我们现在正好赶上了这个末法时期，就像一天有上午下午晚上一样，我们赶到了晚上。任何事物，不管他文明如何辉煌灿烂，他也有衰落的时候啊！像太阳一样，太阳几十亿年之后也会变成啥？它估计会变成一颗红巨星吧！最后走向太阳的灭亡。那么成住坏空是吧，有生就有灭，这是一个规律。但同时你又不用担心，因为生灭不二，灭后有生，生后有灭，如此往复循环不已。那么这些文明在这个空间衰落了，在另一个空间又起来了，从这里衰落了，那里又起来了，现在有一个文明在衰落，同时又有有一个文明在兴起。这预示着什么？怎么预示着轮回吧。

4、我想问一下年轻人什么时候应该用左，什么时候又该用右呢？感觉自己有些偏执。

这个很简单是吧，你需要积蓄的时候就是左，需要打出去的时候就是右。老左那你右，那你左，那你不是虚的不得了了么；老右不左，那你不是虚的不得了了么。跟着什么走呢，跟

着感觉走，你觉得应该做什么了，那你就去做，你觉得应该休息了就要休息。“跟着感觉走”这句话大家一定要好好体会，并不是跟着欲望走，而是根据自己的生理心理的感觉去走，就像修行人一样要稳当要沉稳。但是他的反面就会走向了没有生机，不活泼，死寂，沉寂，消极，就会有这种情况，走到这方面就错了。最起码你修行也好啊，或者是你完善自我也好啊，很重要的一点就是要有生机要饱满，要圆融，不偏激，要融合，要中和，但是并不需要你，一下子就到这一步。可能你，一修起来你会更加偏激。但是你要知道，你更加偏激的目的是，最终是要走到我刚才说的话里面去。那如果你修了一辈子，已经偏激到无以复加了，那你肯定走错了。允许你在路上出现矫枉过正的情况，活泼自然，不能板着，不能装，不能你最后修来修去连个正常人都当不了。这个就不好了。就像我刚开始的时候，思考问题呀，说话呀，光用文言文了，那么这个是不是好呢？是好，因为你进入那个状态，进入了还要出来，我觉得我现在，基本从那种说话方式中出来了。喜欢用更通俗的话把古代的语言翻译过来。

第三十三章、知人者智，自知者明

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。

大家一定要记住这段话，非常好的一段话。“知人者智”，你，知道对方优缺点，那叫智。那这个智，不是高境界。最高境界是什么呢？是“自知者明”。你光能看到对方的好坏，看不到自己的好坏，这叫啥呢？由于看不到自己的好坏，优缺点，慢慢你就不能自我完善。你也不知道如何对方会偷袭你，被抓住自己的弱点。那为什么很多人给领导送礼呀，或者怎么的，一定要知道领导的所好。如果领导没有所好，这就坏了，那你就没有办法去楔进去、插进去。

那么自知者明，你在什么情况下，要有自知之明。很多人没有自知之明，不是他们不想知道，因为他实在不知道。那他走路的姿势他在乎过吗？他们不在乎。大部分人走路姿势都是前倾，胸脯都挺不起来，双腿都不会放松的，自由的，向前走。导致这个整个人那，重心前移，身体僵硬，你在站立的时候，走路的时候，就不会完全放松。这会高耗能。你知道吗？你不知道，别人指出来你才知道。比如说，很多人说话声音高，完全是用上边来说话，导致调用大量下边肝肾，腹部的气上来支撑你这种说话方式，那久而久之，下边的地下水，咱们比喻，就不断的往上调，调来调去，最后，你下边空了，腰就疼，下肢就软。还有好多人老强调自己对，他就是认为自己对，他

从来没有想过，替对方考虑，是否我是对的。有没有想过，从对方角度考虑，对方也是对的。这样的事情太多了，太多人没有自知之明。所以老子强调，自知者明。为什么唐太宗说魏征是自己的一面镜子。因为魏征老是抵触唐太宗，挑他的毛病，那慢慢的唐太宗就知道，原来我可能会有这种。那如果所有人都说你好，那你简直云里雾里了，你不知道北了，你觉得你啥都是对。

那“胜人者有力，自胜者强”。一样是这个道理。你有力气能够击败对方，这只能说你有力，你比对方强，但你要想自我完善，自我升级，自我提高，只有战胜自己。你看体操比赛，都是心理素质，要战胜自己嘛，超越自己。当你克服了自己的一个毛病的时候，你觉得你升华了。比如说，你做买卖，你老是去关注销售，当有一天，你发现生产也很重要的时候，你就战胜自己了。克服自己的思维定式，这个非常困难的。像原先你自闭，但后来你爱说了，不断地说，战胜了这种自闭，那么你就是胜利了。有人很爱说，有一天，他觉得我应该把嘴闭上，有意识的控制一下，那他也战胜自己了。还有人老想做买卖，算得失，那有一天，他说索而无味，计算那种得失有什么意义呢？他也超越自己了。超越自己最困难，人是心魔的，是有思维定式的，所以说狗改不了吃屎。人很多脑子呀，一辈子，尤其在30岁以后，定型了之后，很难改变。那么如果你用剩下的，40年50年的时间，如果说能让自己超越自己的话，你才能真正成为一个强者。你超越别人，能算你有力，当你能真正超越自己的话，你绝对升华了。

“知足者富，强行者有志”。这个应该说颠倒过来说也行。“强行者有志，知足者富”。什么叫做有钱呐，总有比你更有钱的人，那么有多少钱，有很多人，有那么多钱的时候，成了败家子。把所有的钱都花了，几亿的钱他都能花掉，这叫富吗？这不叫富。真正的富，是知足。知足者富，就像我们身体一样，如果你想把身体保养的好，你要节用自己的精气神，如果你不知道，你身体再壮，也有掏空的一天。很多都是这样的，病病怏怏，活的岁数很长，因为他知道爱惜，反而五大三粗的，这个年青的时候精力旺盛的，很快四五十岁就衰老，就因为他们过度的挥霍，一点儿也没攒，他厉害呀，强行啊，自视自己精力过人，自视自己气血充沛，自视自己青春有活力，拼命的耗，耗用。这样的例子太多太多了，99、9%的过度了，就这个锻炼身体，你看见了没，天天在跑步，为了啥呀，为了锻炼身体。但是很多人不知道节用，他锻炼身体了，又做更多的事情去了。如果他能，比如说原来他能做5个工时，锻炼身体之后，觉得身体好了，是吧，他做8个工时，迟早最后还是掏空了。如果他锻炼完身体，觉得身

体还好，还做那5个工时，这个人就富了，知足者富。“强行者有志”，你去用你自己坚强的意志，贯彻去做一件事情，这个只能算你有志气，这个既能成就一个人，也能毁了一个人。很多企业家都是，强行，推一件事情，执行力，非常有力，是强者，当届强者，最后怎么样呢？这样的例子举不胜举。

“不失其所者久，死而不亡者寿”。这句话有些难理解。我就简单说一下。不失其所者久，什么叫不失其所呀？鱼，放在水里，这叫不失其所，但被放在岸上，死得就快了。同样，你是一个学者，要放在学院里面，你就过得很舒服，要给你放在商界，你就完了。你要是个商人，非得让你到学院里面，教书去，你也完了。你就是个卖货的，喜欢卖货，但是让你算账去，你就完了。这叫不失其所。也就是说，每个人，根据自己的特点选择合适的位置，那么现在，尤其这个教育子女呀，父母一定想孩子按着自己的意识，去找到社会的定位，和自己的职业，并没有说是这个更看重儿女的志向。导致这些儿女产生很多悲剧，不喜欢这个工作，不喜欢这种生活方式，那么你一定要强，强硬的去塞给这个儿女，这个就是他失其所了嘛。如果一旦失其所，他心情郁闷，不得志呀，总觉得干得不好哇，久而久之，就做病了嘛。生机也没了，没有乐，也没有快乐可言了，他总觉得别扭，不得劲。这个时候，做爹妈的，就应该问问自己的孩子，到底想干什么，可以让他干啦，失败没事儿呀，失败了，他就泻劲儿了，做过了就可以嘛，这个是最重要的，不然老惦记，不怕失败，失败是成功之母嘛。如果你什么事儿都用阴阳的角度来考虑，得失，都是从哪个角度来看，那么你就获得了解放。比如说开一个店，你赚点钱了，现在开始赔了，但是你身体也变差了，那如果说你想用更多的精力，使这个店扭亏增盈，那么你就会把身体搭进去，那么与其这样，你不如保健康舍店，这不很简单的道理吗？很多时候，大家觉得这个生活很痛苦，很无助，或是很劳累，那是由于你，抓住了东西，一是太多，二是抓死了，你应该求变，求通。再一个，死而不亡者寿。什么叫死而不亡呢？亡和死是一个意思，那怎么还死而不亡呢？这里面，其实呀，老子在说一个啥事情，生死，生而死，死而生，生生死死，不亡呢？你没有消灭，你没有消失，因为死了你还会存在，生和死，就是第一个死了，只是一个表象，如果说你能顺着这个生死这个长河，万象的长河，迁流的道路，可以说你就长寿了。这个你们，怎么说了，可能玄点，你们多思考一下。行了，咱们今天就到这儿吧。

20131030 大千老师讲道德经十一讲

整理：非鱼、云开日出、佳奇、草原骑士/一校：阳子

第三十四章、大道泛兮，其可左右

大道泛兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不名有。衣养万物而不为主，常无欲可名于小。万物归焉，而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

大道泛兮，其可左右。这句话非常有气魄，什么叫大道泛兮，泛滥，大道无边无际，广泛存在于整个穹宇，其可左右，什么叫左右？就是把持、掌控、操纵，这个东西怎么是人为可以操纵的呢？大道泛兮，其可左右。是这个意思，再次点明大道是宇宙的总规律，没有任何人可以逃脱这种规律。我就特别喜欢说这句话：大道泛兮，其可左右。

万物恃之以生而不辞，所有万事万物都以他而生而长，而不辞，就是都在其中，辞当推辞讲，脱离讲。功成而不名有，不名有，就是不会很明确的说出来是怎么整的？先给大家这样讲吧，一会儿再告诉大家为什么。长养万物，自己却不……常无欲可名于小，小到最小，万物归焉，而不为主，可名为大。最大、小、大，其小无内，其大无外，都是在说大道泛兮，无可穹宇。小到针尖麦芒，大到整个的宇宙，都是道的天下。以其终不自为大，故能成其大。因为他不自有、不自恃、不自持、不自夸、不自矜、不自能，所以能成其大。

那么这一章主要是想说什么呢？就是想说大道存在于整个世界，没有人能控制他、掌握他，他却能掌握万物。又不会彰显，很明白的让人知道。那么这个就涉及到悟道的问题了，很多人问：道是什么？道可道，非常道，这时的道已经没法用言语来形容了，因为他迎之不见其首，随之不见其后。这个已经完全超出人的所知了，但是人又能不断的去悟道，一层一层的逐渐的了解他，感觉他，知道他，当你能用言语形容，能用系统的分析，这个离大道就很远了。那么就像我们讲气一样，我已经不能用言语来形容气的特点，气的性质，那么就需要大家不断地去体会，我只能不断通过打比喻、举例子、类比的方式让大家去琢磨、接近他，这个已经不是写多少论文可以讲清楚的，这个就是道的魅力。这个人很容易想抓住这个东西，指明他、确立他、具体他，其实这个东西就离道越来越远，中国的玄学、道学与西方的是不相容的。两种体系，如果

你一定要分析明白，那这个东西就离道越来越远了。这个只能是不断的体会、内证，并不是说练气功，你也能知道。这已经神乎其神，神而明之，存乎其人。非常玄奥，所以老子用五千言想表达一个意思，但后来人越来越不明白。

第三十五章、执大象天下往

执大象天下往，往而不害安平太。乐与饵，过客止。道之出口淡乎其无味。视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

执大象天下往，往而不害安平太。这句话也非常著名，什么叫执大象啊，就是发现这个规律，最重要的那个规律你要发现了，天下往，天下都不阻碍，也就是其中的意思是德出于天下，道出于天下。你要掌握了这个规律，天下都在手掌当中。你也可以这样来理解。往而不害安平太。往，往来，顺道，没有任何危险，大家都安详、乐平，安平太，风调雨顺，该走的走，该来的来，得失符合道的规律。只所以突然出现的吉凶不可测的，可能是我们违反了某个规律，就像一个山上，风调雨顺的，草木葱茏，郁郁葱葱，都享尽天年而终，那如果说你不断的，在那儿伐木建工厂啊，发展城市化啊，那个地方就越来越违反自然，风不调雨不顺，雾霾严重，人们生活享受自然的乐趣越来越少了，人们也越来越痛苦。

执大象天下往。往而不害安平太。如果人能依道生活、依道工作，依道养生，这个人会很顺顺利利的，不会出现大的波折坎坷。之所以现在大家很多人活的很累，出很多的事，关键两点，内外二因。整个环境，社会造成的，大家的共业感知；内因是自己不依道而做，强为、强干，导致后果很严重。那这样的例子太多了，不可盛举。为了一点小利，最后把大的利扔了，人们因为一点鸡毛蒜皮的小事，天天怀恨在心，伺机报复，导致一个什么后果啊，导致一个健康不好，心下赌憋，吃不下饭，睡不着觉，天天想这事，慢慢地这个身体就不好了。一点小事坏了自己的心情，得不偿失。因为你发现健康是比什么都重要。心情同样如此，如果没了一个好心情，你说你有再多的钱，金山银山有什么用呢？让人过的不快乐，所以说快乐很重要，健康很重要。如果你拿钱、拿名拿利去换这两样，我建议大家都不要去换，因为这个东西难得而易失。你看看现在成年人，有几个健康模样的。紧锁眉头、愁苦面容，每天匆匆忙忙，患得患失。不知道他们整天在想什么？

所以老子说了乐与饵，过客止，乐什么乐啊，娱乐，享乐，就是你执着追求的那个东西，饵是什么呢？饵是吃的，乐与饵代表名利、外在的，过客止，只不过是人生

过客，不必太在意，活得自然点、随顺点，什么事看的淡点，不要要死要活的，不要觉得这个事一定要做，不做就活不下去了，一定要让对方听自己的。如果不听，简直了，一天都闹心，没有必要，生活是多姿多彩的，每个人的人生也都是各样的，没有必要按自己的要求来安排别人，还觉得自以为是。你不管学道，学佛都没必要强加于他人。好像你早早主持正义，实际有可能真不是这样。管好自己，让自己健康快乐起来，很重要。道之出口淡乎其无味。又说了道之无名，实在是没有办法跟大家过多的解释，为什么道之出口淡乎其无味。比如说看病，我说你没病，只不过是缺乏锻炼，你说他信吗？他还觉得必须吃什么灵丹妙药才能好。实际有时候就只是些小的问题累计起来，身体失衡，那么慢慢地你再往回调，就需要日积月累的功效。现在的人，你说一句很平淡的，但很有哲理的话，他可能不信。但如果你要说的很玄，再吓唬他两下，再收他很多钱，他信，这个没办法。

视之不足见，听之不足闻，用之不足既。既是什么？能够接触、把持，这叫用之不足既。看不到，听不到，摸不到，这个叫道。那很多人慌了，那这个东西既然看不到，听不到，摸不到，那我怎么了解，这个就靠悟了。中国古代玄学最重要的一句，这已经不可能是写个公式告诉你们。说 $1+1=2$, $2/2=1$ 这样的问题已经不可能用言语来说了。这个就是中国传统文化神秘、高级的地方，这个西方人就很多更难以理解。就像看病扎针一样，他一个手法所有的形式都不重要，一个手法、针感扎上以后你们的感觉最重要。那这个怎么说呢？没法谈。一定要有定式、定格能够不断的重复，这个简直是违反大道的，就像爱情一样，你能说有一个模子吗？每一个人都测一下，自己的爱情？都不可能。

第三十六章、将欲歛之，必故张之

将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之；将欲废之，必故兴之；将欲取之，必故与之。是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。

这三十六章非常有名，每一句都是经典。大家一定要记住，可以背下来。将欲歛之，必故张之；将欲弱之，必故强之什么意思呢？如果拿气来比喻，如果你想让他收缩起来，先让他张开，张开之后，他气就自然有种回缩力，就会收回来，所有的都是朝相反的方向去发展，如果你想往左，必须向右。将欲弱之，必故强之；也是一样，要让他强起来，强起来之后就弱了。将欲废之，必故兴之。想要废他，先让他兴起来之后，精气用光了，就废了。将欲取之，必固予之，先给，给到一定程度一拉就回来。

这叫微明，什么叫微明啊？明当然指的是智慧聪明，微明就是渐接而动的意思，这地方有非常微妙高深的学问在里面。就像买菜一样，你想买，将欲买之，必固弃之，不要说我一定要买，你越想买他越抬高价，如果你说这东西可要可不要的，你还要走，他就要留你。任何事情都是这样。再比如说你要兴建一个地方，大家风风火火要做这个事，很多利益之头都过来，再蹭一会儿，他们必然等不及，慢慢地放一段时间，他们可能就打退堂鼓，这时候你再回头再做那件事情，就顺理成章了。再比如说一个人他坐到一个位置上，比如说你想要他失势的话，那你先让他得势，得意忘形到一定程度，必然他下面就空虚，容易有机可乘，这时候你都不用采取任何措施，有可能他就走向了反面。

比如说将欲取之，必固予之，这个道理也很简单，现在你要办成一件事，你得送礼吧，必固先予之，送礼送送送，然后把这件事办了，取得你自己想要的利益也好，想办的事也好。那么天下的事，所有的事都是这样，你想要有所得，必有所予，比如说如果你办一个这个工厂，你得先投资吧，投资完了才有回报。很多人也知道这个道理，但是有时候还是容易跳入不做阴阳这种变换的方式里，还有就是不断的投资不断的往里投，不挣钱，那这就是走一端了，投点挣点，投点挣点，慢慢的倒腾倒腾就好了。

将欲弱之，必固强之，将欲强之，必固弱之，也一样，你想让它强大起来呢，首先让它软下来，弱下来，慢慢积攒实力，当你的气饱满充盈的时候再稍微强一点，如果这个时候你还是不断的弱，弱来弱去，那啥时候能强，啥时候你也强不了，所以说弱一弱，强一强，强强再弱一弱，再强一强，比如说内政和外交，整整内政，再整外交，整整外交，再整内政，临床和理论也一样，学学理论去实践，实践完了再理论，再实践，反反复复，不能光临床，也不能光实践，所有事情，老子想讲的都是阴阳的措施，想阳了先阴，想阴了先阳，总是想到正面和反面，前面后面，里面外面，这样做事你才能游刃有余，因为所有的事情都是阴阳双方和合才能做成的，这个是老子非常智慧的看到这一点。弱而后强，强而后弱，都是阴阳反复，否极泰来，泰来否极，反反复复才能把事情做好。

所以我说道是曲的，是曲折的，是阴阳的，道是方面的，老子强调了一个柔弱胜刚强，就像利剑可以把木头劈折，就因为木头弱，利剑锋利，但是为什么老子在这儿强调一下柔弱胜刚强？因为大部分人强，比弱要强，所以要强调一下弱有时候可能也胜刚强。你比如松树和柳树，风一来，柳树一弯，过去了，松树强，挺直了，“啪”

折了。男的女的也一样，女的喜欢哭哭啼啼啊，受委屈啊，容易示弱啊，可能就能过去、化解甚至就不会出大的问题，她的压力得到了释放。但男的不是，男的太刚强了，能挺就挺着，集中暴力打过来不倒，轻易不倒，但是一旦倒就是轰然而倒，全都不行了，都已经摧折到不行了。所以说关于健康的问题，女的很容易长斑，男的不容易长斑，就是男的气血刚强，他把经脉通开不容易长斑，女的柔弱很容易产生瘀滞就容易长斑，三十来岁，男的不会三十岁长斑，但女的三十岁很容易长，然后你会发现男的衰老的要慢，女的衰老的要快，但是男的一旦衰老下去非常快，四五十岁开始老的快，就因为之前他一再挺着，一下子就不行了，女的不是，她慢慢的一点一点的，男的是一直挺着啥事没有，一旦出问题垮碴一下子，所以说女的要活的岁数还比男的要大。

下一句，“鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人”，这是非常经典的，我也喜欢引用的一句。鱼不可脱于渊，就像蚂蚁蚁后不能从窝里爬出来一样的道理，它是中心的中心，它的任务就是产蛋，围绕着它，所有的工蚁兵蚁在外面做事去。就像国家领导人不能随随便便在街道上走一样，就像一个厂子的老板一样，他不可能去单方面去做某一件事情，他就起到定盘星的作用，大的方向指引一下，像咱们心脏一样，心脏要用气来养，如果没气了，这个心脏就砰砰的心慌的跳，还有就像肾脏一样，也要藏到气里面，让所有的真气包绕着不要让它出来，鱼不可脱于渊嘛，鱼一定要在深渊里呆着，不要暴露出来，暴露出来就死了。

国之利器不可以示人，什么叫利器啊，核武器是利器，国之重器，或者国之利器它里面的国家机密、领导人，国家财富，军事实力，这些东西都不能轻易示人，就像你家存款一样，你能随随便便说你家存款多少钱，因为人都有一个比较，藏着掖着，不让人知道你的实力，让人知道了，或者是羡慕或者是什么，这个都不用我说太清楚了，大家应该都知道东方人的特点习惯，西方人也一样，问别人有多少钱是不礼貌的行为，就像女的不要问岁数一样，女的对岁数很敏感，这就是她的国之利器。

看看大家这三段有没有问题，有问题可以提一下。（某生：“老师以前讲中医的时候听说过这句话，现在听完理解老师的良苦用心”）。那行，我喝口水吧。大家要是没有问题我接着来讲吧。

第三十七章、道常无为而无不为

道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将无欲。不欲以静，天下将自定。

这个什么意思呢，他讲道常无为嘛，而无不为，咋说呢，所谓道常无为就像水流一样，水受重力作用，它就由高处往低处流，你说这个东西是道在推动还是什么在推动呢？它因为它有一个自性，由高往低走，这个顺其自然，如果说水由低往高走，这还得拿水泵往上抽水。所以说这个叫做无为，你不需要用力，水自然就从上往下流，所以自然而然这叫无为而无不为，那小苗种下去自然就生长，这个也是，孩子生了就能长，这个也是，你需要干什么？不需要干什么，他自己就在那儿长，还有就是说小孩，生了孩子你说话他就能听懂就能跟着学，那你要教他一辈子，这个就无为而无不为，不用人为去干涉，你难道还天天去拔高自己的孩子嘛？孩子给吃的给喝的天天的就那儿长，这叫无为而无不为，你不需要主动的去拔高他的身体，但是他却在自然而然的长身体，这个是关键，但现在很多家长教育孩子的办法都是拔苗助长，根本不需要，我还是那样认为就是养育孩子并不是那么困难，现在爹妈花了很多精力培养孩子，比如你们看看你们培养的孩子，如果能多学学道，多学学自然而然的道理，我想不仅是对自己，对下一代可能都有很大的帮助，现在人活的我感觉太累了，一是自己累，二是带个瘤，大家都在一个巨大的车轮上在向前滚动，没有片刻的休息时间，老板累员工也累，家长累孩子也累，没有人不累，所以说大家现在都在闹毛病，之前的东亚病夫现在真的实现了，我感觉。

侯王若能守之，万物将自化。侯王什么意思啊？道德经里老子有很多话是说给统治阶级来听的，是期望他们能够管理大家，让大家生活的更加好，侯王若能守之，如果用无为的办法去治理国家，万物将自化，何况辖区内的老百姓呢，西汉建立之后，吕后喜欢道，之后沿袭了文景，都用无为的方法去休养生息治理国家，取得了卓有成效的政绩，如果你天天唯恐事少，天天的找事，这事那事的，在一个家里也好，在一个厂子里也好，不断的挑事，就不断的改造不断的治理，就有可能导致越治越乱，越治气越虚，越治越跟自己想的相反。人身体也是，人生病了没劲，没劲就等着吧，可能你耗用过度，完全可以通过休息的办法让气慢慢的攒足，如果一定要几天内出劲，不甘心采取各种办法，跑很远地方扎针也好啊，吃汤药也好啊，或者是哭爹喊妈的自己怎么成这样了，那你这样越整越糟，就像掉到水里，越扑腾越沉的越快。

吾将镇之以无名之朴，啥叫无名之朴啊，就是自自然然的，镇是什么，用这个去治理，就像后边说的治大国若烹小鲜，什么是小鲜啊，小鱼，这个煎小鱼啊，你越翻腾这个小鱼就烂得的越快，你不翻，这小鱼慢慢得就煎熟了。无名之朴，夫亦将无欲。不欲以静，天下将自定。说这个道很简单，自然而然的，天下就安定了，自然而然的，

身体就好了。因为你这个身体啊，有自我恢复自我调节的机能。你只要给它时间，给它环境，补充一定的饮食，心情愉悦，假以时日，身体都会恢复的不错，除非有大的不通，大的不调，需要外力推运一把，然后剩下的时间需要你自己恢复就行。但人们根本不知道啊，好多疾病，我感觉大部分疾病，都是很简单就可以治好，只是人们不知道方向和掌握不好节奏，更没有那么多时间去等待。看看大家有没有什么问题呀。

课后问答

1、那就是盲目的活着啦，不知道为啥活着，反正别人那么活着自己也跟着像那样活着，然后就逐渐迷失自己了。不知道活着到底为了什么？

这是啥意思啊？是说得前一段？哦，不建议大家盲目的活着，人应该有点追求，这个追求是什么呢，就是人在有生之年多学点知识，多了解自然万象，让自己尽量活的明白，有所感悟，这个是最重要的，其他的我觉得都是边边角角。那可不行，其实你觉得猪可怜，我觉得你们也可怜，这个所谓的你们，就是指盲目的活着这些人，那你说你活来活去，活的是啥，好多人也没有这种感觉，不知道活着干啥，最后就只能是瞎活着，那你和猪有啥区别啊。你不知道什么时候生，什么时候死，什么时候身体不好，身体不好了为什么身体不好。啥时候得病自己也不知道，得了病之后一下傻眼了，万念俱灰，开始拿钱去治理，你想想能治好吗，然后在不了解真相的情况下，浑浑噩噩的就这么死了，然后浑浑噩噩的被别人带走，浑浑噩噩的又去投胎。

2、说到国之利器不可以示人，像中国最近核潜艇的事，该怎么看呢？

那这个东西咋说啊，核潜艇他肯定是能公开的就公开，不能公开的不公开，你以为他都公开了吗。

可以稍微提一下月子病的事。前两天在街上看，男的呀，画圈的啊半身不遂的太多了，三十岁四十来岁就开始画圈，艰难的以画圈的方式往前走，你说到那个程度，这个时候他知道出来走了，早干嘛了？如果一旦到达那个程度，你再想往回找，难度太大了，你再有多大毅力又有啥用呢，很难再回去了。不要等真正的危险来临了，或者是已经发生了，再恍然大悟，或者干脆说又浑浑噩噩不知道怎么回事，一辈子就这样过去，这个是非常可怜。一定在他未发生之前，见机而动，知道再往前走就是悬崖了，一定要悬崖勒马，别等掉下去之后摔成重伤，你再想艰难的往回，那有啥用啊，非常可怜。

3、老师，我们家那边坐月子有吃小米粥煮鸡蛋加红糖，很补元气，像我没结婚

的感觉身体虚弱元气不足的也能这样吃吗？

可以。

4、我月子里哭过，现在喉咙会痛，是什么原因？

那可能是肝气郁滞了。这个月子病咋说呢，生孩子本身事儿就多，身体就弱，你再一哭一闹，身体就严重失衡了。现在我感觉啊，人的智商越来越低。没有贬低大家的意思，这是共业导致的，教育失利，这东西没人给大家讲。一点非常基本的健康常识都不知道，感冒流鼻涕为什么，不知道，痛经为什么，不知道，肚子突然疼，不知道为什么，发烧了不知道怎么治，拉稀啥原因不知道，喝了凉啤酒了拉稀痛不知道啥原因，腰疼不知道，脚跟空通不知道原因，麻不知道，几乎所有的这种关键的大家都不知道，还有很多忌讳不知道，比如说，汗出当风，出汗了，吹了风了，空调里吹了风了，不知道为什么，很热了，喝大量的凉啤酒，或者吃凉雪糕冰棍或者喝冷饮，着了病了，这个不知道忌讳，喝酒同房，阴天，湿炕上同房，不一而同。导致你看到现在有几个正常健康的，过了三十之后。

休息五分钟吧，看看大家有没有问题啊，要是有问题啊就提一下，咱们道经就讲到这儿，下面就要讲德经了，道德经嘛，德经，上德不德，是以有德。讲的也挺快的。

5、道经主要是发扬道在我们左右的表现，那德经中的德，什么是德呢？

德不德是以有德，其实道和德同出而异名，都是一个东西。这个德，不是世俗上的德，而是符合道的德。这个咱们讲德的时候再慢慢跟大家说，现在也不好三言两语说清楚。

6、这个琴棋书画说，我试着回答一下暖洋洋的问题：国之利器不可示人，放在国家层面上应该指的是国家的核心竞争力，而不在于几艘潜艇，譬如美国最近的新型驱逐舰、航母陆续下水部署亚太，体现的是军事威慑力，但这都不是国家的根本。

二战的时候，美国的几艘航母之前要少于日本，珍珠港之后，美国的国家机器开动起来，这个是国之利器，强大的生产能力，不管几艘航母，这个东西都是外化的，是死的，但是强大的经济实力和生产能力，这个是核心竞争力，这个是不得了的，这是元气，底气，气血，你一旦把它外化成武器，不得了。国家和国家比什么呢，就比这个。人和人比什么呢，就比气血嘛，比元气，比底气，你底气都不行了，元气都不行了，你有多少钱，你有多少职位有什么用啊，你干不动啊，身体垮了，没有用啊。身体一跨，脑子就糊涂了，你还有能力跟别人竞争吗？人家可以一天工作十二个小时，你三个小时都工作不了，你到那个时候，你还怎么跟别人竞争啊。

7、道德经是不是可以理解为体用两大体系？

可以这样来理解，都是阴阳体用内外前后上下，所有东西都是阴阳相随，就像我们这个世界，人类分男分女一样，整个生物分雌雄一样，都是体用阴阳，就像有白天有黑夜一样，有冬天有夏天，全都是这样。

8、人们都想去美国并不是因为美国的军事，而是美国的生活。

像刚才那句话说，侯王若能守，万物将自化，你要执大象天下往，你要做的好，大家都去你那儿，你要做的不好，大家都离开你。得道多助失道寡助嘛。

9、老师对视网膜色素变性有什么看法，我和弟弟几乎同时发病，现在31岁，西医说是遗传，中医说不必治治亦无效。

这个视网膜色素变性什么症状，你得说一下，这是西医的用词，我是中医。中医主要讲的辨证论治，你可以再说一下。

10、请问道德经如何落实在生活中？或者什么样的生活才是符合道德经的？

你不断的体会，我不是不断在给大家讲生活的例子吗？！什么样的生活才是符合道德经？首先你要自适，就是自己感觉舒服，如果自己感觉不舒服，就要去改变。然后有的人对自己要求很高，想以圣人的要求来要求自己，或者以某一类人来要求自己，结果做来做去，发现很别扭，那么我请你首先要活回自己，比如你原先爱开玩笑，这回不开玩笑，失去很多开玩笑的乐趣，那么我希望你还要开一回玩笑，我讲过那个例子，鸭腿短鹤腿长，鸭子觉得自己腿太短了，想当仙鹤，像鹤腿那么长，那么他就踩个高跷嘛，走来走去走的不自在，那么我觉得请你先做回鸭子的生活习性。往往很多人，把自己拔得太高，自己当领导啊，自己是老师要为人师表啊，要什么的，这一方面体现了你的进取精神，但另一方面可能会让你生活的不自在，我觉得还是自由一些，自在一些好，自己想怎么做，在不违反道德和社会准则的前提下，你完全可以活回自己。你比如说你不让他开玩笑，他难受啊，失去生活的乐趣了，那你还得让他开玩笑，

很多老师想把学生教成千篇一律的，这个想法本身就不对。孩子是多样的，每个孩子，都要根据自己的性格，活出自己。家长也一样，不要企图完全地塑造孩子，去让孩子按自己的意图发展。孩子虽然是你生的，但是他有自己的禀性、特点，还要根据他的特点兴趣爱好去适当的顺势引导。

11、示哪些示到什么程度？这里有个战略在里面。底牌肯定不会告诉别人的。

就是有个底牌问题，不要告诉别人，我家里有多少货。

12、老师，道讲无为而无不为，现在的人从出生到长大，一直被教育要有为，要

作为，身处其中有无能为力、身不由己的感觉，如何摆脱现状，用道指导生活呢？

这很简单，你首先要有自主性，你要有主见，爹妈说的不对的时候，自己要有分别。当然父母告诉你的一些道理和生活经验要汲取，同时要分别对错。这个是需要你不断的悟性，并不是一味的顺从才是好，那不就成奴隶了吗？老师告诉你什么，你就得照着做，父母告诉你什么，你就得照着做，但现在这个社会不怎么地，整个的世界，让很多人产生痛苦，一定是你的长辈，成人社会出了问题，那么，如果说你再完全汲取成人社会这些东西，那么你就会跟他们一样。所以说，我不建议大家完全顺从别人的教育。因为圣人写的书，讲的道理在那儿放着呢，他们要比你父母老师站的更高，更能指导人性。就像现在学生学习一样，题海战术，不断的学啊学啊学啊，都学成小眼镜了，不知道为什么学，成为一个机器。就像前一段时间电视里播的汉字书写大会，这个积极的一面可以让人们尊重汉字，重视汉字，但同时另一面啊，什么是好学生呢？能背汉字的是好学生？这样教出的孩子他有创造力吗？有自我感受能力吗，完全不会啊，成了背书的工具了，最关键的就是创造力，自我认识的能力，要让孩子学这个，这个是核心竞争力，有了这个那么一切都可以幻化出来，都可以变出来，没有这个东西天天背书有什么用呢，难道你的一生就是不断地背书吗，现在的孩子太可怜了。

13、要想落实到生活，庄子应该更接近吧。

老子、庄子我都喜欢。

14、道如水，德似冰吗？

这个不知道是哪句话。冰是水做的？

15、人生是要有追求，但是要有正确的态度和方法去追求。不要被现在的教育蒙蔽，要有自己的观念和判断。

这个当然是对的。一定要挣扎，不挣扎就成为这社会的牺牲品，成为了奴隶，被这个社会奴役。那么，我们还能做些什么呢？首先自己要努力提高自己的悟性，从世俗层面挣破一点，有可能，你就会看到光明的地方。学习古人的智慧，在他们的肩膀上成长。然后，再慢慢地影响周围的人，慢慢地，这样的人越来越多，社会才会向更加良性的方向发展，而不能入俗随俗堕落。你看很多人看相，他们年轻时相片，长得也很不错，英气勃发的，聪慧的，眼睛明亮的，但是，随着这社会，慢慢地，堕落成，眼睛浑浊，被名利牵着走，最后，断送了自己的前程。

16、据说二战是犹太贵族导演的。

这个我不知道。

17、色素变性，就是中心视力变差，夜盲，看东西变形。

这个主要有一个原因就是肝血不行。肝血不行容易引起眼睛酸。目得血能视，就是这个道理。还是应该以调养五脏为主，然后，看看眼脉有没有不通的地方。如果有不通的地方，通一下眼脉。

18、老师，最快理解道德经，是不是尽可能多的和生活中的事联系在一起？

这个当然是这样了。你这学来学去，学《道德经》，都要运用在你的生活工作学习方面。如果你不运用生活工作上，那你学习《道德经》为了什么呢？知道道理而不能去做去实施，那有什么用呢？所有的知识来源于生活，又回归于生活。你知道再多的典故，不能在生活中运用，你觉得你智慧很高，但是还有痛苦，都证明你还需要进一步努力。

看看大家还有什么问题吗，什么问题都可以问一下。

19、人不能完全迷失自我，跟着别人一样盲目的活着，要有自我思想逐渐及培养认知自我提升。但是在这个过程中也要学会和光同尘，这样就比较不会特立独行，太引人注目。

这个说得对。不要在形式上特立独行，但要在自己思想内容上，在自己的核心竞争力上一定不要随俗。因为整个社会整个世界都在沉沦着，就像电梯一样，大家虽然都在电梯里，但电梯却在下降。很多人看不出来，电梯是在下降。而是认为你也这样我也这样都在电梯里，实际整个电梯都在快速地下滑。那么，大家要清楚地认识到这一点，让自己提升起来。不要跟别人一样，堕落沉沦下去，不然，这后果是非常严重的。

20、老师，请问如何看待目前的房价和经济趋势？

这个我不搞经济，这个不好说。总之，涨了跌，跌了涨。或再看看日本的房价和经济趋势，对照一下，我估计，可能也会走相同的道路吧。

21、眼睛的经脉怎么通？

这个具体来看。不好说，所以吃药啊，运动啊，都可以在一定程度上缓解。

22、将欲歛之，必固张之。将欲弱之，必固强之。将欲废之，必固兴之。将欲取之，必固与之。这一段对于求道的实证过程来说有什么实际意义，请老师再进一步讲解可以吗？

这个也可以呀。你想通任督二脉，先要打好基础。任督二脉，不要强行去通。现在，百分之九十九点九的通任督的，都是假通，哪有几个真通的呀。在气血非常充盈，

元真非常充足的情况下，自然的气走旁经，顶开了任督。任督二脉更加通畅，这个才可以。就像水满则溢一样，溢出来了，任督二脉就通了。不要说，你只有半盆水，就去通任督。有几个人敢说自已已经气血饱满得一盆水都装不下了。谁敢这样说？那在这基础上，你通什么任督？我们讲筑底练基，首先要自己筑底练基，在这基础上，一阳来生，真气饱满，这样才能自然而然地通任督。还有，一是这个气血饱满，第二个是心性上来之后，很多东西自然而然地开了，根本不用你自己去反复搬运，呼吸吐纳。所以，还是让身体强壮到一定程度，心性开明到一定程度才可以。

23、老师曾经听您说眼镜带上了就摘不掉了。有个中里巴人老师书上说坚持转眼球能减低度数。

转眼球，这功法，可以试试啊，转眼球行不行。总之，哪个功法让你不停地转眼球呀？很多小孩子，眼睛不好，关键就是用眼太过。现在说，这字又小，看的字又多，又不注意用眼卫生，然后又打游戏，晚上睡得晚。种种的不良用眼卫生，导致视力下降。视力下降，其实当时，你稍微养养眼，少看书，吃点养肝血的药，慢慢就恢复了。如果一旦戴上眼镜，这个眼睛认为这个视力，这个屈光度是正常，那么它永远摘不掉眼镜。

24、如果一年四季气温都 30 度以上的地方，是不是没有生长化收藏了？不利于藏精，都在消耗中了？

答：当然有，只不过这个浮动要小。这倒是。你不要说夏天在北方过，冬天在南方过。因为，天一冷，人气机向里缩，这缩呢正好猫冬，养精有好处。这时候，你跑海南岛去了。一到那，这么热，汗又大泄，天天出汗。整个精不藏于里，都发越在外，导致春天没有足够养精的准备，升发的气不足，导致一年没有精神。这个冬天特别重要，就像你一天，你如果说你今天不精神，一天不精神。这睡一觉之后，到第二天，才可能精神。同样，你一年身体不好，只有通过冬天的藏精，第二年才有可能发生转变的机会。这个非常重要

25、请教老师，对于血忌日怎么看？有些地方说血忌日出血后对人影响很严重，以后容易的大病。

这个很有可能。忌日，禁忌日，现在人都不讲究这个了。比如在月圆的时候呀，月亏的时候，是四至日的，还有端午，正月初一啊诸如此类的。都是比较特殊的日子，凡是特殊的日子，一定要谨慎。就像高考那天一样，咱不能生病吧，不然，我们几年的学习就白学了。现在人忽略它，不信它，就暗暗地吃亏吧，没什么好果子。

26、老师，像广东这样的地方，关节病特别多，为什么？

不仅你们那关节病多，我们那也多，不知你指的是哪种关节病。很多人关节病两个原因：现在内伤的越来越多。是因为自己真精不足，气血不充盈，不能灌注到关节，关节失养了，导致关节痛呀，关节变形呀，关节凉啊各种关节病。还有一个就是养元真、补气血、调神气为主，让身体慢慢强壮起来，关节病就好了。人老先老腿，为什么先老腿？就因为气血灌注不下去了，所以腿就老了。

大家不要提问了，到此为止吧。还有几个问题简单再回答一下。

27、小孩老鼻塞怎么回事？

受凉了，所以喝一下姜糖水加胡椒，保暖，添衣那就可以了。

28、以各种功法打通任督二脉以及其他种种，与老子所说的道理还是不同的吧？追求“道”是否应该在功夫之外？

这个当然是了。现在所谓打通任督二脉，所有都是急功近利的，违反道的。我不建议追求这种功能。你打通了任督二脉怎么了？你健康了吗？你精神饱满了，一天能工作十八个小时？还是心性有所提高啊，达到另一个境界了？你问问这些打通任督二脉的人。

29、鼻塞，可以在肚脐或脚下放药吗？

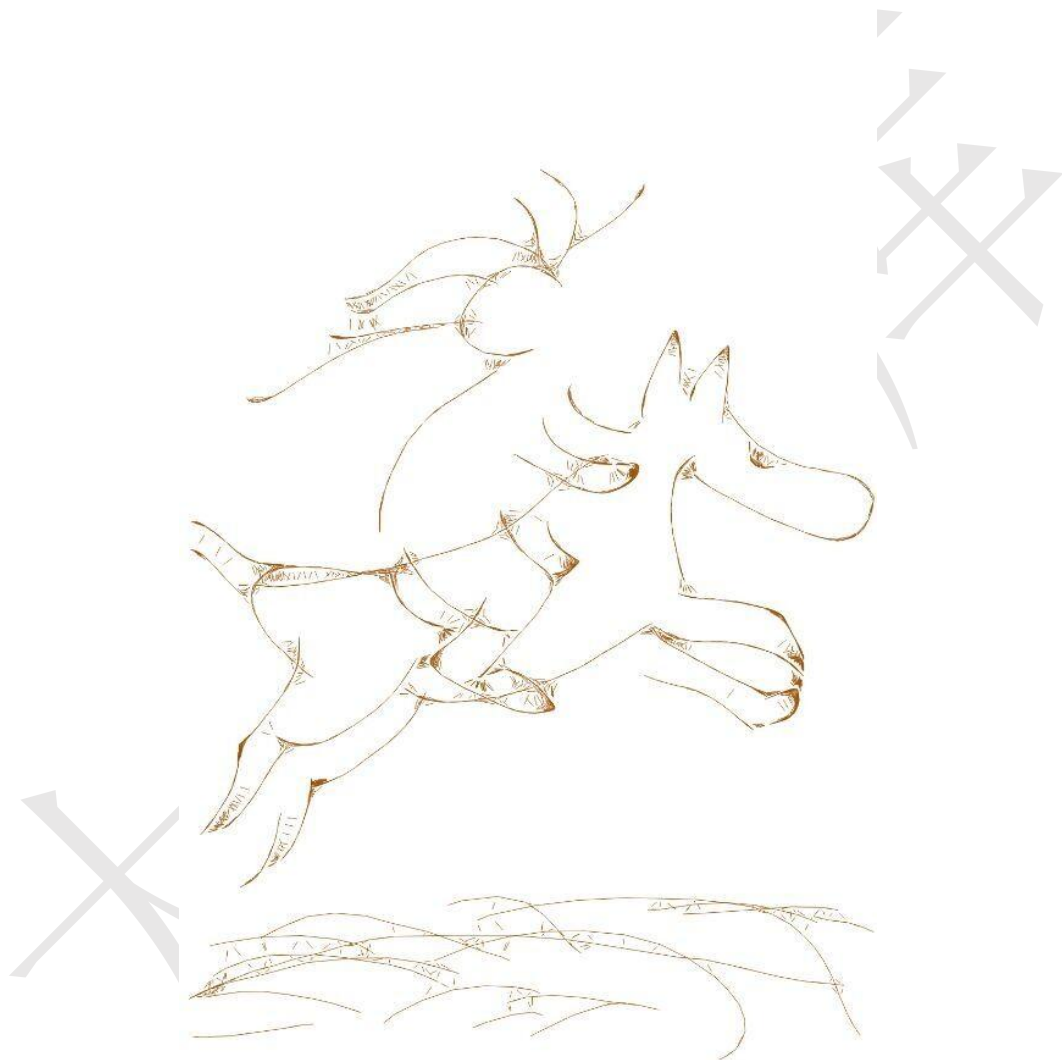
这个不是不可以。你能喝点热汤面温通一下，为啥还要在肚脐或脚下放药？就像你饿了，吃两个馒头就可解决问题，难道你却要画饼吗？

30、老师，请问严重怕冷的人，吃扶阳的药一年，怎么还是很怕冷？一个朋友这样。

这个吃错药了吧。严重怕冷，两方面：一方面经脉有郁滞的地方导致怕冷，还有一个更重要的原因是能量不足。扶阳药，什么是扶阳药？这是偷换概念。他所说的扶阳药，是指辛辣的药，辛热的药，就是干姜，附子。就像一个人饿了一样，你天天给他胡椒面吃，能饱吗？给他辣椒面，胡椒面扶阳，饱不了。所以你很简单，给他一碗热汤面，他喝了，身子就暖和了，肚子也饱了。这很多人是缺乏能量，能量就是气血。气不足，人就弱，越怕冷。所以，很多老大夫知道，这些人，你就天天给他吃或泡在姜胡筒里，也还是怕冷。你多吃点有能量的药，喝点羊肉汤，吃顿好的，有可能怕冷就很容易就减轻了。

行，咱们今天就到这儿吧。

下篇一德经



20131107 大千老师讲道德经第十二讲

整理：阿南、敦敏、善美/一校：阳子/二校：红袖

《道德经》这本书，讲得很朴实，没有怪力乱神，用词也没有多少生僻字，辞藻也不华丽，也没有具体的举一些列子，很平实的讲，感觉很抽象，其实他讲的道理都是用心良苦，反复在说“道”是什么，让人们如何理解“道”。

就我的理解想告诉大家：老子在说什么，他给我们指的道是自然之道，不是人为之道。大道至简，想通过大家对道的认识而生活得更好，思想更加自由，不被世俗所击败，不被眼前的事情所惑，能够看到背后的东西，更加尊重自然理解万物。他超越了时代的限制，甚至超越了生命的限制，理解了自然的根本在哪。我们应该尊重这样的制度给我们带来五千年的文字。

接下去我们讲德经，我也希望用更加通俗的语言和更加接近现实的列子，让大家接触到道和德，老子究竟是如何理解，还有就是本人水平有限难免有错误，大家听个大概做个借鉴就可以了。

第三十八章、上德不德是以有德

上德不德是以有德。下德不失德是以无德。上德无为而无以为。下德无为而有以为。上仁为之而无以为。上义为之而有以为。上礼为之而莫之以应，则攘臂而扔之。故失道而後德。失德而後仁。失仁而後义。失义而後礼。夫礼者忠信之薄而乱之首。前识者，道之华而愚之始。是以大丈夫，处其厚不居其薄。处其实，不居其华。故去彼取此。

越强调的就是越缺乏的

那么他想说什么呢？他说人为制造的道德已经是离大道远了，就像有了法律人心就坏了一样，如果人心不坏没必要有法律，法律是从外在制衡人，道德也是这样。只不过这个“外”：一个是外在有形的形式；一个是根据你本心之外给你安排一个你该怎么做，并没有发乎于心，你真心想要。

那么这个怎么理解呢？比如在媒体上当宣传道德的时候，你就知道道德出问题了，当强调法律的时候你就知道治安出问题了。

同样，当孔子到处宣传道德你要这样要那样，或者法家出来说话了，你就知道人

心已经坏了。那么你拿道德来要求他，不是发乎本心，那么对方就会假借道德来做有利于自己的事情，这是一定的，披着道德的外衣嘛，自古如之。我要约束别人，拿什么来约束呢？要以道德仁义法律来约束他，那么对于我自己可能拿这个来包装我。

所以一篇文章写得很华丽的时候要小心，一个人话说得很漂亮的时候也要小心，为什么古人喜欢忠厚的人呢，忠厚的人不会表达内心，但是内心是很真诚忠厚的。反而条条是道的说得条条有理的这些人由于起了机心容易做出一些自私的事情。

人要本乎本心，顺其自然

那么在一个家庭里，如果说父母爱孩子很亲近浑然一体而忘记了尊卑互相抱团，没有必要拿道德去干涉。比如说谁骂谁一句，即便有的晚辈骂一句长辈那也是有口无心的，完全没有扣大帽子一定要跟他讲道理，让上边父母有尊长样，下面儿孙子有晚辈样。这是他们在共于一心，没有顺乎道德的时候，顺乎天理的时候，老子跟儿子互相伴随，互骂开玩笑，哈哈大笑，都不失为质朴的原则。如果说你给了道德的约束，儿子怕老子，老子又摆出老子的架子去教训儿子，觉得自己是为尊长，那么父子离心不能很好的沟通，用道德勉强束缚住他们之间的关系，这个就是等而下之，下了一个台阶，不能同心嘛。反而不如那样的父子同心互相逗趣笑骂来得更加自然出于本心。

这就是老子一再强调的人要本乎本心，顺其自性，不能用道德法律仁义这样的规矩来把本心束缚住，像穿衣服一样，要量体裁衣，根据身体的生长特点不断的找到合适于自己的衣服。

不能说法制规定你多少岁穿多大的衣服、什么季节穿什么样的衣服，如果说春天应该穿春天的衣服，但是总有个变化，如果春天太冷了呢或者太热了呢？就要根据当时的情况加减衣服。这个就是老子和庄子批判孔孟，批判所谓的仁义道德，他们站在更高的高度，站在人性的高度来指导我们应该如何生活。

那么是不是我们要批判道德仁义啊？不是这样，因为你达不到老子庄子所要求的那个高度，为了稳定伦常，稳定社会秩序引入了道德仁义和法制。最早仍然以道德仁义伦理为主法制为辅，再后来道德仁义干脆就没了，现在这个商品社会整个的世界道德沦丧得更加严重了，道德仁义无法约束人，就只能通过强力的法制去约束人，这就是更往下走了。

所以说对于人自性本心的呼唤就要把中华五千年的道德找回来，其实这个东西已经失去了。

这些东西找回来之后再往上走才是老子所说的“上德不德是以有德，上德无为而

无以为。”那么什么是上德什么是下德呢？“上德不德”，第一个“德”就是真正的德，什么是德的标准呢？真正的德、上德、最大的德，是不德，这个德就是我们认为的道德仁义，世俗认为的。

“是以有德”，这是有德，它是真正的德。那么“下德”就是道德仁义的德。

“不失德是以无德”，是本着人为规定的道德，所以不是真正的德。下面所说的话都是结合这个意思来表达的。“上德无为而无以为，下德无为而有以为。”我就不多做解释了。

道是根本，道下面是德

老子一再强调，道是根本的，道和德是一体的，但是德偏于有情，道偏于无情，道更自然符合本心，加入了有情慈悲才有了德，最大的是道，道下面是德，德下面就是仁。仁义讲仁，这个仁还是指的小仁小义，或说世俗能见的仁，不是指的天地大仁那个仁。失了仁了才有了义，就是你有了一定仁心应该干这个干那个。

咱们这样比喻兴修水利的那个事。以道治天下，水利干脆不要治理了，随着天地运转自然调顺。有了德之后，就愿意哪要风调雨顺哪不要风调雨顺，就有了一个“有情”在里面，因为涉乎到人的生活生产。没有德了、失了德了，就有了仁了，到仁就开始修建水利工程，这个仁哪个地区该要有水，但是这个水利工程还是本着顺天道。到了义了，失仁而后义，这个义，修的水利工程就比较僵硬了，甚至违反了自然规律。失义而后礼，到了礼了，什么叫礼啊？表面的东西，送礼。

老人来了要鞠躬，不管心里怎么想的尊重不尊重要鞠躬，这已经是完全流于表面了，表面工程。所以说“夫礼者忠信之薄而乱之首。”比如说你特别尊重一个老人或者一个人，他来了之后你发自内心的尊重对方能看出来，完全没有必要通过鞠躬、行礼、送礼、让路这样的表面的行为去体现你对他的尊重。

他在说一个啥道理呢？先有道，道不行了有德，德不行了有仁，仁不行了有义，义不行了有礼，越来越表面化越来越不自然！本身你对他不尊重心里还怀恨他呢，你还给他行个礼，这叫伪，如果心中常存伪，人就有机心就不顺就失于大道失于和，什么叫和呀？气血通和，心情没有块垒、人与人之间没有磨合，有矛盾也是当时发发。慢慢的都外化出来了都死了都只讲礼了讲义了，义就是这事该怎么办就怎么办，里面没有通情达理了。义和礼都表面化了，走流程了，该怎么走怎么走，慢慢的里面的壳子就空了，就是人只有一身皮囊一身衣服行头，里面五脏六腑都空了，这就是外化出来里面不行了。

真正的好人中性之人，他的忠肝义胆都藏在里面，这就是真正的道，德，仁。能让你看出来的是德仁，外化出来的是义礼，看不到的是道。就说这人真正对你好，你可能根本就感觉不到他怎么对你好。

生活中的道

咱们举一个简单的道理，学校我们都跑过操吧？早上跑操晨练，那么这个里面就有道，你还骂这事天天早上跑不愿意跑，就咱们上学的时候，如果跑操一旦不跑了后果就出来了，不跑操少运动了嘛，没有运动了，每天就上课，就发现身体明显体质变差。如果说每天早晨七点多都跑跑操，你浑然不觉跑操对你身体有多大帮助，就像鱼在水中不知水的作用一样，还咒骂水，到处都是水，烦死了，其实这个水无时无刻不在给你提供养分。

还有比如说我们骑电动车，当大量的自行车被电动车取代的时候，会使很多人的身体素质下一个台阶，那么道就在自行车当中，知道为什么吗？就是你下肢不动嘛，这是非常危险的，不需要蹬，腿就不会运动，就得不到锻炼，会让更多的人得老寒腿身体素质变差。那么什么是仁义啊？骑自行车是道德，不骑电动车身体变差之后，增强运动让你跑步去、上健身房健身去，这就是仁义。如果恢复到自行车的状态，又回到了道德，你不需要自己去专门去运动去，在骑车的过程当中就得到了运动，上下班就运动了。如果啥车不骑了，天天坐车窝在那儿，坐轿车，下楼开车，开到班上停下来，上楼再一坐，这人的身体就更差了。

再比如咱们现在使的那电磁炉，当由明火、炉子火、炉膛火，换成煤气火的时候，其实道和德就失去了。为什么？我记得很早很早以前讲课讲过，古代非常注重安灶。灶是什么呢？对于一个房间来说，灶是心脏，灶是提供能量的地方，能量的来源。尤其那个炉火，它会产生很强的一种正向的磁场，辐射到整个房间，这个我们讲可以叫做背景辐射。你可能感觉不到，这个炉子它会产生一种温暖感，同时会产生各种射线，因为它里面有煤嘛，蜂窝煤之类，它对人身是非常有益的！你就会发现：一个房间，如果有一个蜂窝煤炉子，你会感觉有一种温暖感，这种温暖感不仅是来源于它的温度，还来源于它的辐射，就像手机有辐射一样。你想那么一个大炉膛，它有多大的辐射！当你自作聪明，换成液化气，燃气管道的时候，这种辐射背景就不存在了，只是有个火苗。火苗虽然也能把饭整熟，但它没有一个庞大的热能的体积在那，给你提供那种背景辐射。液化气罐它怎么可能呢？它不会产生一种辐射，只有足够能量的东西蕴藏在里面，才能产生辐射。那么当这种明火又被电磁炉所取代的时候，又下一个台阶，

没有火苗了嘛，只是磁产生振动，发热。大家知道你在炉子上烤火的时候，感觉是非常好的，因为整个炉膛，它对人的身体有一种穿透力。

就像很多现在买的各种磁疗仪一样，椅、床、被子啥的，花几千块钱，甚至上万，往那上面一躺，这个就是利益。哪有一个大炉子好啊，人们不知道炉子的作用，这个炉子就是道德，根本看不到。所以说老子讲，“上德不德，是以有德”，感觉不到它的好，其实它对你，天天在帮助你。那么来一个带磁场的椅子，这叫啥呀？“下德不失德，是以无德”。真正帮助你的人是环境，你完全忽视掉了。

还有比如炖东西，要小火慢炖，但是现在电磁炉没有小火，它小火的效果是怎么产生的呀？靠间歇的振动产生的。振动几秒钟停下来，然后再振动再停下来。你觉得它是起到了同样的作用，煮粥、熬汤。实际上，它无形中让我们烹制的，煮的粥汤，从口味到里面的营养成份，滋养我们的效果下了一个台阶。为什么这样说呢？因为你煮一锅汤的时候，或者煲粥，秘诀在哪呀？秘诀在：它要在相当稳定的一种状态下去酝酿，所以一是不能掀盖，二是不能停火，这火又不能不断变化，它要在一种相对安定的环境下去酝酿。但电磁炉它自作聪明，嗡嗡嗡一下子就停下来，再来一下子，不断的通过间歇性振动，破坏了它这种稳定的态势，导致很多营养不能很好化合，对我们补益的作用明显减弱。

就像你拍一个孩子一样，孩子要睡觉，你能狠劲拍两下，然后停下来吗？然后再狠劲拍两下？这孩子肯定哇哇哭了。你只有不断的，轻柔的去拍打孩子，这个孩子才睡得下。

还有这个电磁炉，它通过这种强力的振动产生的热，这种热非常燥，不具有炉子的、煤气的温养效果。

还有加水，比如汤你熬浓了就要兑水，那么水怎么加呢？不能一下子加很多水，它一下子把这个汤本身产生的一种气场，一下破坏掉了。如果说汤浓了加水，怎么加，一点点加，加一点等一会，再加一点再等一会，再加一点，让这个水在不破坏气场的情况下，慢慢的变稀。最好一次加足，盖上盖，中间不要掀盖，这个就是最重要的。它这个道理，和中国讲气场、气团、气机，道理都是相通的。所以说真正的一个好厨子，他的关键在哪，一是食材上，第二个就是火候。同样做一道菜，火候是至关重要的，这个不传的嘛，只能心领神会，西方人都不知道，但中国的厨子到了一定造诣，都知道火候非常重要。

生活当中，处处是道，无时无刻不是，健身、做饭、起居生活全都是。关键就是

培养一团流畅自然的气场，来包绕着我们，一旦这种气场破坏了，我们就失去了这种长养。

就像咱们看过地宫，地陵。考古的把地陵打开，很多都会出现什么？比如说马王堆、慈禧的墓、还有范蠡的、定陵，这些陵墓，他们打开的时候，都会从里边往外喷气，巨大的轰鸣声传出来，喷射这个气流，源源不断的从这个里面喷出来。那么这是喷的什么呢？喷的就是这个陵墓的元气，泄气了，这个气一旦泄了，里面就完了。

同样我们人也有元气，这个元气不能泄，你动一次手术，这个气就泄了很多，或者说有所伤耗，都会泄气，所以说中国古代道家讲：要养元气，培灵根。什么叫灵根哪？就是元气长养之根，有灵根才能结灵果，才会产生道家讲的非常好的真阴真阳所化出的东西。

那么对于我们一个家庭也是一样，什么是灵根啊？什么是元气啊？大家都应该知道：就是我们组成这个家庭人员共同促成的、整个家庭的元气。

思宸说“熬汤不能再加水”。也是，它外在的加水，就把元真产生的那种缭绕的、暂时性的气场，一下子给冲垮了。使它很难再重新聚合，那你一点点加水呢，稍微对它有个冲击，但它马上就扶正了，把加的那点新鲜的水给吸收容纳了，它又成长起来，你再加一点水，它又吸收容纳，又成长起来，它始终把元真、一锅水的气场不至于倒掉。

还有就像我们烧柴一样，火苗还没旺呢，呼啦一下子倒很多柴下去，你的好意是让火有更多的燃料，实际上一下就给它压灭了。

这个就告诉我们：养生的奥秘在哪啊？不能狠吃药，不能一下子吃很多药，一下子把你压扁，要一点一点的，就像汤浓了要加水一样，一点一滴的，慢慢的提携着你自己的元气元真走起来。

这回大家知道那个电磁炉很不好，它产生那种振动非常燥，炒菜，熬粥，熬汤啥的，都一团燥气。

还有就是关于这个陵墓的事，大量的好东西，由于人们不知道如何处理，导致很多文物丧失殆尽。我曾经也设想过，你开一个盗洞，不要让它喷射得那么猛烈，这边要有一个门，然后你带着各种安全设施也好，氧气瓶也好，就像潜水一样，进去拿红外线，或者拿什么拍照，然后再出去。我觉得这样是很好的，既能解了人们的好奇心嘛，同时又能很好的保护文物，让那些文物埋藏在地下，是它最好的归宿。

马王堆汉墓，那么多精美的丝绸，都是鲜艳的，一见光全完了，化成了灰烬。据

说还有鲜藕，一碗鲜藕，揭开的时候，完全崭新的，就像刚熬完的一样，瞬间全化为灰烬；还有酒，里面都是栩栩如生的；还有那个女主人，都是鲜活的。后来照那个照片是怎么回事，是它直接见光之后，人迅速的膨胀导致的变形。实际，它长期的，几千年处在地下的那种环境，已经形成了一个稳定的气场，有它自己的元真在那酝酿，都是活的。但是，跟我们地上的不一样，咱这样来说，我们属于阴阳合和的一个世界，它那里面是属于阴界，但又不完全属于阴界，因为阴界我们看不到，它相当于形成了一个自己的稳定气场。。

所以说如果人们能学一些这样的道理，对于我们文明的研究，很多文物的保护，家居生活，方方面面，都会带来非常大的好处，这就是真正的道，你看不到的好处，它却不断的在长养你。

再比如说很多人愿意住高楼，高层贵，喜欢住高层，十层二十层三十层，其实这个东西非常不好，这个咱们也讲过，再说一遍。人就像水里的鱼一样，需要水滋养，同样人生活在大地上，也需要大地的滋养。整个大地会辐射一种气场，这种气场带着一种润养之势，一种阴气，这个阴气不是那种阴寒之气，是一种能让你得到滋润滋养的水土之气。这层气高度多少啊，不过三五米，它能最好的长养人的高度不过三五米，再高了，就得不到水土润养之气的滋养，那么你们想一想，人应该住在哪。如果脱离了水土的滋养，就像你早上不跑操一样，不知不觉人就变得非常干枯。你住到三十层楼试试，长期住在那，根本得不到水土的滋养，平房接近地气它会产生一种辐射，对人无形中都是非常有益的，所以说管这叫地气，接地气。所以说平房远远好于楼房，现在很多农村的嫌平房脏，不方便，都搬到楼房去。在这里面呼吁一下，告诉大家，你们如果足够聪明和智慧的话，希望你们能有一间平房，不管对你们，对老人对孩子都非常好，它滋养的效果比没有得到这种滋养的效果至少能提高一倍！

课间问答

那游牧民族，天天搬家，打工一族，也经常流动？

游牧民族天天搬家，它也是得到土地的滋养。打工一族，这个问题你提得很好。如果你长期居无定所，搬来搬去的话，身体好的还能扛着，身体不好的你试试。你坐火车，不断的在运动当中，即便火车里面非常安静，坐飞机也是，下了车你还会感觉疲乏，晚上不管你睡得有多香。人需要一种稳定的气场长养，不能变动太剧烈。就像你今天在中国，明天在美国，后天再飞回来，你想你累不累。所有这些东西我们都忽略了，忘记了，甚至不知不觉，觉得它是不对的。由平房迁到楼房，你才发现你失去了

很多，但离开炉子，用上电磁炉，你又发现你失去很多，很多人可能还不知道为什么，糊里糊涂的就失去了很多的滋养。

再比如说喝酒这事，自古酿造酒，后来虽然变成蒸馏酒，但是还叫酒。现在还叫酒吗？不知不觉的大家都在喝勾兑酒，你就觉得酒就应该是这味了。有的即便是个茅草棚，但是由于地理位置好，风水好，藏风纳水，闭气，长养的气场好，这个茅草房多少钱也不要换。这个原先跟大家讲过家居风水，这次又多少提了一点，告诉大家这里面学问太多了。

再比如，现在这个衣服，衣服的形式改变了多少啊？现在不知道怎么的，男的流行上边的窄、小，裤子也变成了低腰裤，不管是女的男的都变成低腰裤了，大家说露了什么呢？什么东西露出来了，上面盖不住，下面提不上来，就是提不上来。前面是肚脐，后面是命门，前面是气海、关元，后面是命门啥的，全在这个地方，全露出来了，人哪儿是根本啊？腹是根本，那里面就是元气藏纳的地方。那么你上面又窄又拽不下去，下边又提不上来的话，再一蹲，我的妈啊！真不可想象了！

这人们由于失去了道德的认识，违反了自然，不知不觉就做的每一件事情都是朝着反方向做的。那原先古代穿的是什么衣服啊？唯恐这个腰露出来，这个裤裆非常长，一提都到胸上，我记得我爷爷还穿那样的衣服，能提到胸上，提到膈这，也就是两肋这个地方。然后上面的衣服也很宽大，直接能遮蔽住甚至是长袍，避免了风寒的入侵。那现在可好了，后腰也吹，前肚子也吹，为什么现在得病的那么多啊？就是因为人们的生活起居，工作学习，方方面面违反了自然，人们浑然不觉。这样的东西，一点生活当中的小常识，如果能跟大家这样的沟通的话，你们就会把传统的东西保存下来。

不然的话，这些东西都被后来的礼仪，什么叫礼仪啊？你脸上长斑了，那好，去美容院吧；长痘了，去有专业祛痘的那些地方吧；痛经了，有专门治痛经的地方；还有需要流产就无痛人流；治灰指甲都有专门的药水去涂来治灰指甲。那你去抓这些东西吧，你看能不能给你带来健康！

还有，就是大家看一看，自从 SARS 之后，地铁里的风扇、空调，流通风越来越强了。美其名曰让空气流动把细菌排走，实际又对大家进行了一次伤害。都在头顶吹，这样的例子是举不胜举，不胜枚举。

还有空调病，由于人们对环境不注意保护，导致城市的温室效应、热岛效应，导致温度不断增高，随后，搞这个空调，导致空调病增多。

还有就是咱们感冒发烧，伤风感冒。我父母那一代还知道，我父母现在七十多了，

他们还知道，五、六十年代以后的就慢慢不知道了。感冒发烧就喝姜糖水发汗啊，很自然的，大部分感冒发烧都可以治好。后来不知道了，后来又把感冒发烧用物理降温，中药也走清热这条路，导致现在感冒发烧成了疑难杂症。

大家想想你们挣多少钱，国家挣多少钱，有多少外汇储备，有多少GDP，如果失去了道德的保护，失去了自然法则对人的保护，这是一个多么可怕的事情！你有多少钱能填补？而且事与愿违，越来越严重！

这个我越来越担心，这个人类啊，他究竟是要怎么走出去？很简单的疾病，他不会治，比如说肚子疼。明明是凉着了导致的肚子疼，不知道怎么治。对于中医来说非常好治。比如说扎一针，就扎一针这个肚子疼就能缓解，甚至马上不疼了。或者是给点辛温散寒的药一吃就能缓解。阑尾炎、胆囊炎、急性胆囊炎、急性阑尾炎、急性盆腔炎类似这样的病都非常简单，但是由于现在完全不知道了。现在这个中国传统工艺失传和西学对物质世界的无限崇拜，导致中国这些东西都丧失了。最后居然不断地强调：中医到底科学不科学。不断地想取缔中医，这样下去真不知道给人类引向何路！

道之华而愚之始

行咱们接着往下看这个道德经。“前识者，道之华而愚之始。”就是说的这种人，这个理，说的头头是道，理论一堆，写书写一车。这种人太多了，民国出了很多这样的人。“前识者，道之华而愚之始。”就是人类的智慧下了一个台阶，道之根本没了，道之华了，皮毛了，愚蠢、愚昧的开始。

所以老子再次强调：“是以大丈夫，处其厚不居其薄。”什么厚啊？要处道德厚的地方，不要道德薄的地方。就是啥意思啊？炉火厚不厚啊？电磁炉薄不薄啊？啪一下就出火，这就是薄，炉火就是厚。大地的气厚，居在30层上边没有大地之气长养就是薄。或者说你居住在太空或飞机上，这都叫薄嘛，没有道德的滋养。骑自行车叫厚，开车叫薄；运动学习生活相结合叫厚，只知道学习坐在那不动叫薄；只知道吃炒菜，吃饭馆叫薄，知道自己炖点菜，吃点白菜、萝卜、土豆叫厚。

“处其实，不居其华。”一样的道理，要归根，要收本，要养元真，这叫实。华是什么呢？追求名色财利，最后身体就变成了行尸走肉了，变成空囊子了。

“故去彼取此”，“彼”和“此”啥意思大家都知道。

这一段老子上来开宗明义，告诉大家：什么才叫真正的德，什么叫伪德、小德；道德仁义礼之间什么关系，哪个重要哪个不重要；什么叫做厚，什么叫做薄；什么叫做实，什么叫做华；我们应该追求什么不应该追求什么。

那为什么大家纷纷失去健康啊？失去幸福，失去欢乐，就是失去了道德。那为什么很多人说：我这个情绪控制不住、老想发无名之火、一点小事火就点燃了？这个本身是你身体已经出问题了，肝血不足了，失了本了，失了实了，气场在那晃荡、不稳定了，稍微外界有一点力量，一推，你这个破车就晃荡起来没完没了，停不下来。这个是已经到了不能自己的程度了，自己已经控制不住了。

为什么现在人与人之间矛盾那么多呢？一是人心出问题了，二是人心导致的肉体出问题了。双方面互相牵引，这个问题越来越严重。就像共振一样，大家在一个桥上同时踏步就产生越来越强烈共振，最后桥有可能烂，震塌了。有的人还强制自己压抑这种情绪，但是仍然压抑不住，最后自己还得投降。实际怎么回事啊？身体出问题了。

很多人说：“我怎么会这么烦啊？你说一句话我都很烦，外边有一点响动感觉心就慌，不愿意听别人说话。平时不这样啊，记得几年前不是这样，现在怎么这样呢？耳边不能有声响，不能有别人嘀嘀咕咕的，他一嘀咕我就烦，我原先不是这样的人啊，现在怎变成这样了呢？”其实都是身体出问题，自己的容纳包容系统不稳定了，失和了，储存的能量、蕴藏的精华没了。所以说扛不住外在的影响，这个是根本原因。

课后问答

1、“尊道而贵德是厚，仁义礼智信是薄。”符合自然道理的是厚，耍小聪明的是薄？

这个对，但是由于尊道贵德这个已经很难得了，退而求其次，讲仁义礼智信。再退而求其次，仁义礼智信也不讲了，讲法制了。法制是怎么制定的呢？不还是根据道德来制定法律的。

2、老师，人是在自取灭亡的道路上么？有生就有灭，人类这样发展，早晚要栽跟头。

对于地球来说，人难道不是一场灾难吗？而且地球的人类文明又不是说只有一季，有很多季，史前文明诸如此类的太多了。包括生物，大灭绝了多少次，人类再这样搞下去迟早会灭亡。

3、老师，现在社会这么动荡，浮躁，每天看新闻都难过，我们还能回到单纯快乐的日子吗？

这个就是需要我们去努力了，虽然大环境没有给大家创造一个这样的相对来说单纯快乐的环境，那么大家要记住，唯心所现。自己要给自己创造快乐的环境，因为从

佛道来讲，人是自性的。真正有自由的人不受外界环境控制，不受自己肉体控制，甚至不靠自己内部众神和合控制。让自己真正进入自由的国度，享受自由的精神，甚至无所谓快乐和痛苦。这个就是道、佛追求的一个境界，每一个人其实内心都希望过快乐单纯的日子，就是找回年轻、孩子的时代嘛。每天生活在快乐当中，我给大家讲《道德经》也好，讲医也好，无非最终也是希望我和大家都能寻找到这个快乐——单纯、简单、直接，人与人之间没有那么多隔膜，很简单。

4、住低矮的房子接地气很好，但向高处是一个趋势，怎么调和呢？

这个为什么要建那么多高楼，因为要追求城市化。要追求集中。那闪出那么多地干什么呢？其实这个东西大家也很迷茫，因为你发展的目标是什么？就现在发展的目标就是追求美国的雄风。以欧美为主的引导着现代文明的整个进程，那么其他国家都照着他来做，就这么回事，对不对呢？不一定，但人家那么做了就跟着。

别人漱口我也得漱，别人买车我也买车。大到一个国家，小到一个家庭甚至是一个人，不都是这样吗？买车是必须的吗？不是吧。在城里生活是必须的吗？也不是吧。就是跟风嘛，别人怎么做我也怎么做，他美国怎么做我们也怎么做。哪有什么长远的规划啊？不存在！

当提出可持续发展的时候已经不能持续发展，已经出现了问题，所以才提出可持续发展。比如说环境问题，人口问题，老龄化问题，各方面所有的问题都接踵而来。现在又社保的问题，所以说你应该去哪？我看过那个动物世界，角马过河嘛，过马拉河，在那个草原上，有很多鳄鱼在河里游弋，一般情况下前面的角马都能选择正确的位置过河，一旦选错了，前面是高岸，角马过不去。一旦选错了位置，后面的角马都跟着接踵而至，结果游到对岸之后，谁也上不了岸。后面大量的角马仍然是在跳到河中向这边游过来，那最后它们怎么上去？把那个岸用角马的尸体给填起来，河里面到处是角马的尸体，后面的角马踩着前面角马的尸体踩上去。

就是一旦集体性的路选错了，人类整个发展方向选错了，后果是不堪设想的。那岂是一两个人可以纠正的？大部分人都不可避免的进入这个怪圈。

同样，你住低矮的房子，但大家都往高处发展，那你就发展去吧，反正我道理告诉你了。可能你也认可，但是你也改变不了这问题。像现在似得，不但电脑把人捆住，手机也把人捆住了。你到任何一个地方你看看，只要那人闲下来，干的第一件事就是掏出手机，两眼盯着手机，地铁上，公交上，候车大厅，所有的地方。大家干的事都几乎是一个，掏出手机玩、看，这种工业化的发展最终会怎么样？把你的脑子，恨不

得嵌入到脑子里把你捆住，所有地方你都被迫接受了。

电梯里有广告吧，最初的广告在哪啊？在电视、报纸上，然后是街头，或者刚开始是街头，然后是公交车上，地铁上，你们会发现广告，然后你会发现连电梯里都有广告，厕所里有，你的电脑里、手机里都有广告，恨不得把这个电脑植入到你的脑子里，这就是人的共业。大家都往这方面流，因为你们在工作时也是这么一员啊，你们也是起着推波助澜的作用。那华北的雾霾这么严重，今天，无以复加的这么严重，这还了得吗？那人怎么呼吸啊？

5、听声音很烦，一点小事就控制不住自己该如何调整呢？

这内外调嘛，自己要看开，如果是无关痛痒的小声音，跟自己丝毫没有关系，自己都觉得烦，那就是身体出问题了，所以要调，吃一些药吧，到一些安静的地方修养，慢慢就好了。

6、已经住上楼房的怎么调气场？

那多搞些滋养的东西嘛，道不行就德，德不行就人嘛！那怎么办？没办法，你让你卖房子再选择一次，给你到农村让你住，你也都不可能啊。

20131113 大千老师讲道德经第十三讲

整理：蒲公英、耀武、自然美/校对：阳子

《道德经》的缘起，希望大家与道相近

其实我讲课这么长时间，这么多年来，已经没有什么情绪了我感觉。昨天因为心情不错，可能是说话带点情绪，为什么呢？因为我觉得我还可以努力一下，告诉大家一些我认为正确的道路，我记得最开始讲课的时候，我还情绪比较高。那是5、6年前的事情了，后来基本就没有。感觉也比较平和，因为对很多事情也都已经看淡了。昨天讲到产后风，因为我跟产后风，不知道怎么回事，缘分感觉很深。并不是说我选择了产后风，而是产后风选择了我。因为目睹太多的人受到误治，痛苦不堪。所以说一提到产后风，我这总有一股情绪，因为现在这个社会嘛，听骗不听劝。你告诉他这是怎么回事，他不听。你要骗他，很容易。吓唬一下，把这个病说得很严重。再云山雾罩地说一番，祖传秘方，或者是，某某大师，某某专家，甚至可以再带点海外背景，很容易这个大家就上当。

所以说我感觉很多道理，非常平实平易，简单，就像一杯白开水一样，但是人们需要的就是这杯白开水。而现在这个社会，天天给你送果珍，送饮料，送酸奶，就让你喝不到白开水。很多小孩从小长大，没有喝过白开水，全是饮料。就像那个苹果一样，梨、桃都是这样。化肥苗的就不说了，现在基本全套袋。大家知道什么叫套袋吧？就果子长起来之后，为了让它防虫，更重要的是为了它的美观，用一个这个纸袋，黄纸袋，给它套上，直到它快熟的时候，把这个袋去掉，让太阳晒几天让它变红，我们那儿几乎无一例外，全是套袋。那么这样导致这种水果接受不到阳光，没有光合作用，导致里面的滋味完全变了，淡而无味，吃的根本不是水果味。本来下面是化肥催的，已经是没有什么真正的营养去酝酿了，结果又上边，上不见天日。那么它上下其手，让你吃不到真正原味的东西。

那么你们看看现在在超市里买的，各种这个水果，有几个真正有味的？先不说转基因嘛，其实很简单，只要让这个水果见到阳光，虽然是化肥苗的，仍然会非常有滋味，你看看一个个长得水灵的光滑的，白白嫩嫩，白里透红的，好看得不得了。实际呢？实际是个大草包，导致我现在就特别不爱吃水果。但是你一旦吃到没有套袋的水果，外形长得充满风霜，疙疙瘩瘩的，还有虫子，有的长得很难看，表皮很结实，表

皮还厚。如果跟那个白白嫩嫩的放在一起比较，那没法比，就是个丑小鸭。但是，你咬一口你就发现，里面味道非常有滋有味，甜度、酸度，香甜这个度都非常好吃，一下子找回来小时候吃水果那种感觉。

想尽一切办法，现在的科技啊，想尽一切办法，不让大家吃到真的好东西，接触到好的东西，认识到好的缘法，总是从各方面去堵截。那后来昨天为什么我说说的说了很多题外话，就是想告诉大家，你们感觉时代这个世界有点不对么？很简单，一个标准就可以了，你们觉得自己幸福么？你们的一生多少时间有在幸福当中度过的？在身体愉悦、结实、精神明朗，这种这个状态下最多呢？那么你就要审视你自身和你的周围了。这个就像鲁迅举的那一个例子，这个屋子里住了很多人呼哈着问水，这个时候已经开始着火了，突然一个人不知道怎么醒了，发现失火。那么他无论怎么样呐喊，屋子里的人全是浑然不觉。继续睡的继续睡，有的醒了一下，还觉得他打扰他的睡梦，甚至要把他摁回来继续也睡觉，那么您想想，对于这么一个人，他还可能会睡着吗？睡不着，房子失火了嘛。

不管是他产生了幻觉还是真的失火，至少他心中不宁，我觉得我多少有点类似于这样，总想告诉大家我认为，你说的是道也好，正知识也好。我觉得希望告诉大家一下，不是妄想，为什么呢？因为治病就发现了，很多病很容易治的，感冒、发烧、咳嗽，哮喘、拉肚子、鼻炎、痔疮，这些小病都是很简单治疗。产后风啊还算一个大病。还有癌症，很多癌症的病人都不应该死，为什么就死了呢？这里面有一定的学问。我作为一个大夫当然至少要在医这个方面给大家讲，人们现在之所以痛苦，很大一个原因就是身心的不健康。那么这次给大家讲道德经，目的是什么呢？因为我个人说话没有什么说服力，说一句话就像吹过了一阵风一样，可能还没有这么神，马上就烟消雾散，那么我只能借助于圣人言。什么呀，就是真正智慧的人，古代的这些经典，道德经啊、周易啊、黄帝内经啊，类似这样的，拿来，按我意思揣测一下，他们是在想说什么，看看大家能不能在一起做有所共议，互相交流。

那么这个卷舒说的，我现在想当个傻子，大大咧咧有吃有喝，其他不管，爱怎么弄怎么弄，有吃有喝就行，更朝这个方向发展。如果真能做到这样，当然很好，在风平浪静的时候你有可能能做到。但是当有事来了呢？很简单，关乎身体的，得了病怎么办呢？你还会这样大大咧咧么？你们看看医院，人头攒动，多少这个病人失之若鹜。没出事大家都可以很平静地活，出了事，谁这个心也平静不了，这个时候需要智慧，才看出一个人的智慧。这必须要之前提早做准备。准备什么呢？不是准备钱，准备的

是知识，这个知识不是背了多少个汉字，考几个第一，拿多少文凭，获得多少证书，不是这些东西。古人所说的，人生的智慧，解决身心健康的智慧，这个是中国传统文化的核心。再看看你们周围死于癌症的有多少，我这很多同事同学得了癌症。一旦得了癌症，基本是宣判了自己的死刑。有多少钱，能解决这个问题吗？很多著名的，不举例了，电视上有名的得了癌症怎么样呢？说走不也走了吗？我觉得如果不想就这样浑浑噩噩地度过，那么就好好学习，学一下中国五千年或者七千年的智慧。看一看道德经在说什么，论语在说什么，黄帝内经在说什么，尽量不要当别人砧板上的肉。

那下面咱们接着来讲道德经，德经。

第三十九章、天清地宁

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。其致之也，天无以清将恐裂，地无以宁将恐发，神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭。

你真的认识一吗？

那么它都在说什么，都在说都要得一。道生一，一生二，二生三，三生万物，那什么叫一啊？万物负阴而抱阳，冲气以为和，这个和就是一。那怎么体现这个一？一不是相通，不是绝对的相通，就是说你长得像我，我长得像你，大家都一样，不是这样，这个不是。比如我心里有爱心，你心里有爱心，他心里也有爱心，这个就是一。我想帮你，你想帮他，他想帮我，这也叫一。我有求道的心，你也有，他也有，谁都有，这叫一。不是说我有十万，你有十万，他有十万，这个不叫一。那古人一直在讲异和一么，不同和相同，不同中有相同，相同中有不同。万物是多样性的，但是万物的法性就是一。

那么再说得具体点，我们都祈求老天风调雨顺，这风调雨顺怎么来的？就是有流畅的大气环流，不会发生严重的扰流，变动厄尔尼诺之类的。就是河水能顺利地流到海里，海里的水能顺利地产生环流，然后太阳蒸腾，照射到海平面，海水能顺利地升到空中，空中能顺利地凝结成水落下来，形成旺盛生生不息的水循环，这个叫一。大家你中有我，我中有你，互相配合互相促进，共同组建一个稳定和谐的一个环境。那么就像我们这个五脏六腑一样，金木水火土，心肝脾肺肾。那么它们之间如大气环流一样产生循环，肾在里面作强，它是最坚强的，从它里面生出的气由肝升起来，升起来推给心，心推给肺，肺撒播到全身，其中有脾的中焦运化的能力，共同构建了一个

稳定的生机循环圈，这个叫一。那么如果这个一打破了就产生了分隔裂，分裂各自为政，不相统一，不能一心，从而这个稳定的环境就破坏了。这个我们得病，之所以得病都是因为没了这个一，导致紊乱。气血积在下面，上不去，上到上面下不来，你看现在很多人很多忧郁呀压抑呀，什么叫压抑呀？就压住了，下边上不来，就产生了精神萎靡不振，弯腰驼背，不爱说话不爱动，都压在下面了出不来了嘛，憋住。要么就是全浮越在上面了，工作停不下来了，兴奋异常睡不着，说话喋喋不休收不住了。上边浮大下边空虚，出现了下元亏虚下边冷，上边热。第一种人，出现压抑的人，在基层的或者事业不顺的人，感情不顺的人，容易出现。那浮在上边下不来的呢？发展得非常好的，不断得有事干，不断得又有新的挑战，被举起来放不下的这种人，特别多。搞媒体的，明星演员，一线工作者，领导岗位的，很多都是这样。那么下边的能上去，上边的能下来，上下交通，这样的才能得一。

所以说这句话“昔之得一者，天得一以清”为什么会清呢？上边的气能下来，下边的气能上来，天空能经常清净，不会出现雾霾。如果气淤在这了就雾霾了。现在中国雾霾情况多么严重。为什么来一阵风，雾霾就散了？风产生流动，就把污染吹走了。“地得一以宁”，比如说地气能够很好地升发，如果不能很好地升发，产生压力就地震了。还有由于人为改变地质就产生地震了。还有把这个路面硬化，都铺上水泥。使这个下边的地气得不到天气的温煦，产生了天地之气不交，人生活在那就不舒服。还有就由于人们过度开采地下水，导致地陷。你能发现很多城市都报道有地陷，一下子出了一个大坑。这个都是由于过度开采地下水破坏土壤环境导致的。关于这个河流这些事，再啰嗦两句。比如说护城河，现在的护城河怎么修呀？还有运河呀。它都整成沟渠，都让铺上这个泥板，让水流过的时候不至于渗到地里去。这个就相当可怕了，就像那个水在管道里运行一样，不会滋润周围的经过的任何的土地。人们只看到了这个河有输送这个水的作用，没有看到河流有滋润周边整个流域的作用，这个就是我们的问题了。

如果这样搞来搞去的话，人们只看到有利的一面，没有看到有用的一面，像盖楼一样，只盖2、3层楼，不盖1楼。像电磁炉一样，只知道电磁炉做饭不知道这个炉子它有辐射整个房屋和房屋里人们身体的作用。像地膜一样啊，这个滴灌一样，道理都是这样，表面一层湿，它只要把整个作物长起来就行了。它不会说整个让大地都有水分滋养。那自然的环境是大地底下蕴含着丰富的水。这个水可能在表面不会变现出来，大地储存水，但是植被扎下去的根可以吸收这个水。这样你看很多沙漠，沙漠上

为什么有绿洲呢？就是因为底下有暗河。你不要以为没有河就没有水的滋养。所以地下水系在整个的水的循环当中起着非常重要的作用，下面将会讲。不在这儿都讲，马上就会讲到。

灵性的消失

“神得一以灵”，什么叫神？就是你的精神生活，你的情操和你的理想，你的思维，就人精神层面。现在人们的精神层面加速下滑堕落。精神层面表现在哪方面比较突出啊？艺术方面。现在人的艺术感或者艺术水平，跟古人是没法比的，不管西方还是东方。看看外边现代这个艺术，搞艺术创造的，各种图文啊，图案啊，雕塑啊，绘画啊，书法啊，各个方面，所有的，通过建筑，所有能体现艺术的，现在造的跟古人没法比。文物啊，诸如此类的，仿造的文物你看看那个水平，很烂的。当然精神层面，精神生活退步之后的这个整个人类就开始往下掉，慢慢地往蝗虫方面掉了嘛，他不会进化成天鹅、进化成鹤，进化成非常有灵性的这个人类，慢慢地变成了野兽，变成了没有灵性的越来越低级，向蝗虫蜘蛛方向发展。这个是相当可怕的，不是一个两个人往下掉，是集体往下掉。掉到一定程度就会出问题了，所以在这儿讲神得一以灵，就是人身体不再合一了，蒙蔽了心神，导致心神不再活泼灵活，向上。所以说现在你们走在大街上看，有灵性的从眼神当中透露出有灵性的人越来越少。什么人越来越多啊，职场上的，职业性的，物欲横流的，被金钱蒙蔽被利益蒙蔽的人越来越多。

还有一种人，痴迷呆傻的人越来越多。还有一种人，就是大而无当，长得像肉鸡似的这种人。长得宽宽大大的，个儿也很高，长得也还白白净净的，但是你感觉他里面已经没有灵气了，像水果一样，外表长得很漂亮，但是吃起来一点滋味也没有。这样的人越来越多，刚才说的前几个。这就是人失去了灵性之后表现出来的，那慢慢地就蝗虫化了。

贵以贱为本

那谷得以盈，什么谷啊，山谷、溪谷，盈是充盈，水，有了水这个山谷才能流动。万物得以生，有这个河，依旧是河，就是生机，就是流动，就是生生不息，有了这个万物才能生长、化育、不断地发育。这个佛经上讲末法时期，遍地都是荆棘，人们吃的都是苦果。吃不到好吃的东西，现在就是。你看看现在污染成什么样子，你看看现在到超市，你能不能买到有滋味的呢？很难啊，那到处你看看小摊上的水果那都是套大的，根本不能吃，全都是肉鸡化的。

“候王得一以为天下贞”，这个候王得一就是得到了这个和，知道了利用天和就能天下正，就能化育他这一方的黎明百姓。各归其正，就像汉朝初期的无为而治一样，奉行黄老之学。“其致之也，天无以清将恐裂”，刚才就说的这个，有了一才清，没了一就裂了。地无一，没有一就不凝了，不凝就废了。神则不灵了，就竭了。一个是歇了，这个是竭了。就是说没有一没有和，如果产生割裂分裂，互相阻挠，互相仇恨，什么事也谈不上，他想说表达的就这么个意思。

“候王无以正将恐蹶”，蹶就是跌倒，江山就保不住。“故贵以贱为本，高以下为基”，这个就是刚才我在这儿要说明的，我们知道地下水占水循环的相当重要的部分，因为地下涵养着大量的水分。就像我们的物质世界一样，正物质被大量的反物质或者暗物质包绕着，我们就科学家已经发现了的只占很少一部分，整个宇宙充满了暗物质和暗能量。你能看到的这种能量和能看到的物质只是占很少的一部分，也就是说老子想表达什么意思？看不到的，微小的，才是真正的根本。能看到的抓到的变大了的，只是从这些微小当中孵化出来。冰山上的一角一样。

就像那个沙漠上的红柳，长得很矮，也就一米高吧，一米左右。但是它的根扎根于地下二十倍。那么想想他的那个根就是以下为基，以贱为本，就是无。下面那么强大的根才能供养上面一米高的红柳。那么同样我们，比如说城市，农村供养城市，那多少工人供养一个领导，大家也知道。那么我们身体的健康是无数个日日夜夜你按照健康的生活方式才获得的。一旦当得病了显现出来了你就知道是由无数个不健康的生活方式最后酿成的。所以说要不断地观心，微小的，细节的，看不见的，我们平时忽略了这些东西。它们才是根本。多少个粉丝才出一个明星，道理是一样的。如果没有那么多粉丝，这个明星也没必要存在了。

所以说老子讲贵以贱为本，高以下为基。那就跟心慌一样，为什么会心慌，因为你那个心需要很多气血捧着，心放在那么多气血当中它才不会心慌。像水中养鱼一样，鱼在水中才能自由地游动，一旦你水变少了，慢慢慢慢水往下撤，撤到什么时候鱼开始蹦跶了，大家说啊？这水撤到什么程度上鱼不自在了开始乱蹦了呢？淹死了？这鱼还怕淹死啊？水已经没了，水位已经养不住这条鱼了，或者这个鱼已经露出脊背了，还有就是氧气不够了。这时候鱼开始乱动。那么同样当我们的心脏开始乱跳的时候也是如此，你的气血已经下降到相当的水位了。这个很好理解吧？很多人心慌都是由于气血不足，肾不足，这个气血充养不了心脏了，导致这个心脏砰砰砰开始乱跳。

甚至你可以听到心跳的声音，稍一安静砰砰乱跳，你能感觉到，你还能听到心跳的声音。甚至有可能听到后腰动脉在搏动的声音，这都是下面已经出现了严重的问题了。

课间问答

1、“能听到声音也不对啊？那我之前总是能听到。

当然不对了，人不应该听到心脏的声音。那如果听到心脏的声音多恐怖啊，一睡觉就听到砰砰一直在那里跳。还有贵以贱为本高以下为基，再给大家介绍一个例子。就是这个头发白，正常的人气血足的人一根白头发也没有。突然有一天他看到多了几根白头发，这说明了什么？你们说这说明了什么？我们再举一个例子大家就知道，就跟一个池塘一样，这个池塘底下布满了很多礁石，这个礁石没有一块会露在外面，因为水是满的。当有一块礁石露在外面的时候，大家说这个水位会怎么样？其实这个水位悄悄慢慢地往下降，降到一定程度的时候就会露出这个礁石。

也就是说你这个气血充沛的时候，这个气血会平均地分配在这个池塘。也就是说你头上不会长一根白头发，当气血不足开始长出白头发的时候，这个水位已经降到很可以的程度了。那由于静脉不通淤堵产生的白头发啊，我们先解释下原因。比如说这个池塘给结住了有一块不来水了露出礁石了，这个叫淤阻性白发。还有很多那个白发，气学不足导致的白发。当你三四十岁气血不足的时候，水位严重下降已经开始露出石头的时候，当你出现头发出现几根白头的时候，你就意识到你会长出更多的白头，不可遏止。而且是已经到了很严重的程度，你的身体，身体已经很不好了。这就是一叶落而知秋，有一片黄叶子落下来了，你就知道秋天已经到了。这不是拔几根白头发可以解决的，因为大势已经来了。也就是你发现面皮开始松弛的时候，就证明你整个人作为一个皮球已经气不鼓。

那有一个问题问大家，有一天你长了一个斑的时候，为什么这个斑很难消掉啊。或者你把某个痘抠了以后那地方开始长斑？为什么年轻的人，二十来岁的人，无论如何长痘，如何有伤疤，它也不会长斑呢？这个就是什么呢，跟大家说一个生理上的一个现象，叫突破点效应，突破点，比如说你脸上干干净净的没有斑，但是由于你生活起居不注意慢慢身体开始衰老，你这个不健康的因素在身体和脸上出现，但是它没有突破点。

就像流民一样，走来走去的，没有静停下来，到处都是流民。一旦有了突破点，比如说突然有一个伤口，或者有个痘你抠了，那个地方产生破损，相对来说那地方产

生了不调。那么大量的流民，这种不良的因素，会以突破点的形式在那里大量聚集。一个地方收留了流民，大量的流民都往那儿聚集。这就是你如果有一个痘或者什么的话，有一个诱因导致破损之后留斑的原因。身体本来就很差了，脸上有大量的流民，无处搬家。这个时候你可好了，给它一个借口一个机会，一下子全过去了。你再往回调，你必须处理好这些流民。最终才能换自己一个本来面目。那么如果你本身就没有流民呢，身体很壮呢，你不论怎么抠怎么破坏，它也会快速地恢复，不会产生瘢痕。这个就是大量的无细微的不确定的在那儿聚集，酝酿，最后给一个机会一下子都爆发了，化出有形的东西。所以说大家记住这句话，贵以贱为本，高以下为基，非常重要的一句话。就是你想获得健康，是靠无数的日日夜夜的持之以恒的保持健康生活保持心情愉快换来的，没有任何灵丹妙药可以让你一下子好。

现代的对抗医学

这里有个问题，可不可以找个地方扎透了吸引流民过来消灭呢？这个就像奥斯维辛集中营一样，你这个想法。前段日子不管是谣言还是怎么的呢，说广东要遣返外来人员一样。他为什么会流民呢，难道你把所有的流民都抓起来杀掉？你想的应该是给他安个家，而不是给他们消灭。这就像为什么癌症病人正常细胞变成癌细胞。那么西医的办法就是消灭，消灭这些癌细胞，那你消灭得了么，消灭一批正常细胞变一批，再消灭一批再变一批。最后正常细胞都变成癌细胞了。

那委内瑞拉那个查韦斯，做过了多少化疗放疗了，怎么样啊？本来中医这个思想就是把这个不正常的变成正常，把癌细胞变回正常细胞，那现在中医说了不算啊，没人相信啊，有了肿瘤有了癌症就都要割掉杀掉啊。就像刚才这谁似的，这个豆子（一学生）一样，这是一个代表，很多人都是这个想法。那直接就说了把流民吸引过来消灭掉。这种想法不在少数啊，来了你不化解，压住消灭掉，这两个人有仇恨了，想办法把对方捅死。如果一个文明走到这个地步，大家都是这样的想法的话，那你说这种文明是怎样一种文明。想的办法都是掩盖，阻止，消灭，拮抗，跟它抗衡。这就不了嘛，就割裂分裂产生仇恨了嘛。中国文化的精髓一点就是要和要一，大家要相生不要相克，要搞相生的文化不要搞相克的文化，就是要和平不要战争。那现在这个西医指导下的这种医疗体系，它就是对抗的。消炎什么叫消炎，消灭炎症。什么叫止咳呀，去抑止咳嗽，去镇压咳嗽。你那儿有炎症，它不说怎么解这个炎症从哪儿来的它不说，它直接说有炎症那消炎吧，消不掉用更好的药。那看看那个拮抗剂，阻断剂，抑制剂，抗生素，什么叫抗生素啊，抵抗生机的东西，这还了得么？上来就抗，什么叫抗？你

打我我打你的叫抗，中国老祖宗从来不谈这个。乳房得了乳腺癌了怎么办，割了吧。得了子宫癌了割了吧。卵巢囊肿，割了吧。直肠癌，割了吧，旁边开个口。胃癌，割了，三分之一切除三分之二切除胃全切除。肝癌，割了。肺癌，割了。脑瘤，割了。人体动脉瘤，割了，把眼睛也挖出来。

还有一种就是鼻炎导致过度通畅鼻腔，人们得了空鼻症，就像里面是两个大空洞一样，你呼吸呼不漏风。鼻炎是什么难治的病啊，很简单的，却手术得了空鼻症，痛不欲生。牙疼，牙周炎拔了吧。扁桃体炎割了吧。食道癌那也割了吧，全都是这个东西，你们想到了没有啊。不管它招数有多少，楼盖得多么雄伟壮观，仪器多么先进多么昂贵，人员素质多么高七年制的，中间还不是这种思想么？你们动脑筋想一想，这对不对啊。其实最好的解决办法是什么呀，干脆把你宰了吧，你还活着干啥啊？这是什么中心思想啊？

谦而又谦，卑以下人

下面咱们接着来说。“是以候王自称孤、寡、不谷”，什么叫不谷啊？就是那个不结果子（没有后代）叫做不谷，它是一个谦称，孤寡嘛，不想处在那个非常庞大的尊贵的位置上，要下来，所以拿一些贱称。就像小孩叫阿猫阿狗一样，好养。中国历来有这样的文化，就像那个楼盖那个建筑一样，它不追求高，高楼大厦直插云霄，它坚实地依附着大地，他知道这整个的文化是根植于大地，高以下为基嘛，贵以贱为本，所以处在卑位。周易里面六十四卦，纯吉的卦就是谦卦，谦谦君子。为什么谦，谦而又谦，卑以下人，处在卑位。处在卑位就有无限的动力和发展的可能。现在人不是，都翘着脚，唯巩比别人差了，开车，都要开比别人好的，你买十万的，我买十五万的，他买二十万的，一套房一套房地买，为什么呢，喜欢比嘛，那就比去。

那个牙，大牙，这个我们在诊所开玩笑，那病人来，直接跟我们说，后边那个智牙，没啥问题好好的，那个大夫，他也不看什么，看牙建议他拔了，他就拔了，拔了之后性功能就不行了，这不是一例两例啊，因为大牙，由其是大牙，牙通肾，由其大牙通肾，一拔大牙里边是空的是吧，出了很多血，这样就很容易伤到肾气，你们想一想人从头到脚，能长出来的东西，那个是废物，如果是废物是吧，几万年的演化，有必要保留吗？智齿起着巩固，在后边起着巩固、坚固牙齿的作用，非常重要，不要去拔，阑尾现在西方人也发现了有用吗，里头分泌一种东西，扁桃体有用吗？人从头到脚长的所有的零件，没有一样是没用的，很好推啊，演化嘛用尽废退，不用了他就退化掉了，尾巴他为什么没有啊，你不用尾巴，所以他就慢慢退化了，完全没有退化掉

的必然有用，还有这个人为了整牙，拔了好多牙，还有洗牙，千万不要去洗牙，不要听那个牙科大夫说的，这个容易滋生细菌，长那个结石，你们想一想，你的唾液是干什么用的，这就是杀菌促进消化的，如果吃了东西就把牙腐蚀，那你牙白长了。

两个陋习：勤刷牙、勤洗澡

那几万年，十几万年，上百万年的你进化的，难道怎么种环境，是能够让你保持牙齿坚固环境都进化不出来吗？如果说是因为一点食物的残渣，很小的残渣，附着在牙齿表面，能够腐蚀牙齿的话，那么你想一想，你大肠里都是啥东西，那你胃酸会不会腐蚀胃呢，你是不是要经常清肠，如果吃了很多东西，很多东西塞在嘴里，完全可以通过嗽口的办法，排出这些食物的残渣，让口腔得到清爽，剩余的一些残渣跟唾液混合，融合，都让唾液中浊了，不会对牙齿起这个腐蚀作用，反而会保护牙齿，这你们听过吗？奇谈怪论吧，没有听过吧！你想想这个唾液和食物残渣混合之后腐着在牙齿表面，已经中和了是吧，它已经是融为你的身体的一部分了，它不会腐蚀你的牙齿了，反而你再吃冷的，酸的，凉的是吧，牙齿不直接面对这些东西，而是这层保护膜面对这些东西，直接的就保护你的牙齿，所以大家一定要记住，漱口就可以了，用淡盐水漱口，然后牙齿表面留的一层，非常薄的一层，你们一定不要去刷掉，你们都有这个经验吧，刷牙或洗牙之后，牙齿这个漏风，这个吃酸甜冷热更加敏感，尤其洗牙之后，非常敏感，更容易塞牙，就像那钢筋外面铁锈防腐，就像葱外面，你这家里都有葱吧，你看看表面是不是有一层那啥呀，干皮，大家都知道不要扒掉这层干皮，因为扒了这层干皮之后，里边新鲜的葱管也很容易干。

还有再告诉大家一条，洗澡不要经常洗澡，尤其不要肥皂香皂去洗澡，因为随着你的新陈代谢，你皮肤不断有皮肝碎硝，脱落下来附在皮肤表面，起什么作用啊，大家说啊，就是那层泥儿，混和着你的汗液和油脂，是吧，起着保护作用，汗液，皮肤碎硝，和这个分泌的油脂的混合物，在自己的皮肤表面，贴了一层，人人都有，这个东西可比所有的护肤品都好啊，那个是你自己生产的东西，最符合你皮肤的特点了，是吧，是你的天然的一层盔甲保护膜，你要洗掉我也没办法，我也阻止不了你，但今天告诉大家，不要去经常洗澡，尤其不要肥皂香皂洗，可以拿清水冲身，温水冲身，千万不要拿那啥，那个毛巾啊或搓澡巾咔嚓咔嚓搓，把这些东西全都搓掉，里边的新鲜的皮肤露出来，你会发现马上就会很干燥，还有会微臭，你们试一试，我不说会微臭，你们试一试，会不会臭，当然是吧，如果你处在很污染的环境当中，一出去回来之后鼻子一层灰，这个你要洗净，如果你处在空气很清洁的地方，你的本身不干非常

脏的活，你们可以试试，你们身上会不会臭，痒坚持住，为什么会痒啊，就是因为你经常洗澡才导致的痒，一不洗澡就痒，你会感觉非常舒服的。还有为什么，比如说你很累了，洗个澡你马上会病，或者去外地洗一次澡会病呢，尤其告诉大家，你们处在陌生的环境，千万不要去狠狠地洗澡，因为你通过洗澡把这层保护膜给擦掉了，之后病菌啊，细菌啊，风寒啊就容易进你的身体，顺着你的毛孔，你说你傻不傻呀，咱看现在的人，现在的人傻不傻，老天爷帮助你，通过你分泌天然给穿了一层保护膜，你非要把它干掉，那好啊，那细菌啊，病菌都进去了，各种真菌，如果你有这层保护膜，那些细菌啊，病菌都进不去了，

问我几天洗一次澡？我能不洗澡，尽量不洗澡，可以擦身，可以清水冲一下，我拒绝用肥皂，香皂和沐浴露，这个知道吗？这个本身这东西就不好嘛，气血充沛的时候，薰啊薰啊身体皮肤非常柔润，光滑，没有任何臭味，身上会出点香，因为你身体正能量，正常气血充沛它就自然的分泌一种和谐的味道，当你身体好的时候，洗澡我不是特别反对，当你身体很差的时候，就不要洗澡，有很多人洗完澡发现很累，冬天你们可以试一下，冬天尽量不洗澡，无泄皮肤嘛，不要洗澡，护肤品，润肤霜，这个如果你皮肤很干噪，干裂啊，用点也无防，但是如果说你以自己的保护层退去之后，再抹一些工业化的产品，我觉得也很失策，今天大家知道两个陋习了吧，一个是勤刷牙，一个是勤洗澡，尤其深度洗澡陋习，这个如果听过我讲课是吧，不会感觉意外，没有听过我讲课估计感觉意外，你们处在一个什么知识引领时代，这个道理很容易讲清楚，就是没有人告诉你。

看看剥葱就知道了。还有就是自行车的车轴，如果有黑黑的油腻的话，不刮的话那轴会闪亮如新的，你一刮掉的话很快就暗了，还有电视里演那口香糖那个，是吧，找些形男靓女吃那口香糖，那都是在麻痹大家，还有那高路洁那刷牙的广告，一个一个露出牙齿白的不得了，天天刷，刷牙会让牙齿迅速衰老，为什么现在得牙病那么多啊，一个重要原因就是刷牙刷的，今天是给大家讲完两个例子，生活当中到处都是这种例子，看的时候很流行的，很时尚的，很高雅的，其实臭狗屎一摊，我基本从来不刷牙，我感觉我牙齿非常好，不是不刷口臭，而是由于你肚里沤的臭，反上来导致口臭，你们要记住啊，肚子里先臭了，是吧，表现在嘴上臭，穿的衣服很干净，上的班也很好，一张嘴臭气熏天就出来了，为什么呢？肚子里先臭，内里不行了，腋下也臭，口也臭，浑身也臭，佛经里面讲天然嫌弃臭晦，就是指的现在这些人，身上不能散发香味了，人也变得不高洁了，都变成臭了，恶臭，有的人孤臭，非常臭，不刷牙

没错，口臭是由你别的问题导致的，你不要觉得不刷牙谁都口臭，牙医最赚钱的什么呢，给你拔了再给你镶一颗牙，所以他们想的就是给你拔牙，尽量都给你拔了，镶满口的牙，当一个医疗完全商业化的时候他们想的，这个啥，卖棺材的人想完全一样，卖棺材的人想什么呢？他要做生意嘛，他想死的人越多越好，每天都有很多人死，当医院看到一个肿瘤病来之后眼睛都红的时候，他们算计要能从这个病人挣多少的时候，你想想，你还有健康可言吗？

这个下面，故贵以贱为本。贱才是真正的本，地下的才是真正的本，致舆无舆，真正的获得崇高的荣誉，这样的人基本都是默默无闻的，都是寂寞身后事，不会当事非常显能，孔子是不是啊，老子是不是啊，庄子是不是啊，列代先贤是不是啊，都是，孔子被誉为万代先师，当时他当了吗？啥也不是，周游列国，最后累累若丧家之犬，回到祖国，不欲碌碌如玉，珞珞如石，这啥意思啊，就是他不想去做美玉，我甘愿做一块默默无闻的石头，因为石头才是大道，才是朴，才是归于平淡，最后修真，修心，养性是吧，都要归于平淡，轰轰烈烈不是道，张牙舞爪不是道，明星璀璨不是道，平平淡淡才是道，不刷牙不洗澡才是道，但这不刷牙不洗澡，不是让你永远不刷牙不洗澡，他只是体现一种精神，什么精神啊，自然，再说就是原装，自己分泌的东西，是吧，那有嫌自己分泌的东西不好的，你吐口唾沫吐到地上，你觉得唾沫脏，那嘴里脏不脏啊，拉出的粪便嫌脏，那你直肠里你嫌不嫌脏啊，在你大肠里嫌不嫌脏啊，在没有发明牙刷的时候，人们天天掉牙吗？所有的动物都不刷牙，牙都没了，电视播的就是刷牙，来个型男靓女在那刷牙，大家都纷纷笑话。

还有就是现在所有人，很多人都带上眼镜，觉得带上眼镜很漂亮，小孩也带眼镜，为什么这么多小眼镜，咱们说过，这次就不再重复了，由于你鼓励人们带眼镜，所以带眼镜的越来越多，说了多少遍了，一旦带上眼镜，这眼镜就摘不掉了，因为你这个眼睛，适应了带眼镜这个屈光度，带眼镜清晰，给大脑投射就清晰了，那么永远不会恢复到原先的状态了，就像你习惯了拐杖时，你就不会正常走路，当你上了轮椅你再也下不来了，当去医院躺在床上时，那你离死不远了，这个当然是得了重病之后躺在床上，这个人刚开始讲课的时候说我激动，为什么要激动，你想想我看到那么多东西，觉得不对的，而这么多人，又在每天的去做，浑然不觉，那你说我啥心情，后来当然我就觉得就这样了，没有必要多说啥，自己知道就行了，昨天，又勾起来我这个想告诉大家道理的想法，我是一个大夫，我想告诉大家如何获得健康，你们生活中哪些不健康的生活方式，九点二十了，下周三，讲第四十条，非常著名的一句话，

反者道之动，非常著名的一句话，到时候大家一起来交流吧，那么看看大家有没有问题啊，有问题稍微问一下，十分钟时间，我感觉，大家混然不觉的每天生活的琐琐碎碎的这个生活方式当中，不对的，我能发现的，我感觉我能讲三天三夜都讲不完，这个拔牙，刷牙，洗澡，只是其中很少的一部分，看一下大家的问题。

课后问答

1、智齿老疼是吧？

牙齿疼，两个原因，一个肝火顶的，一个肾虚，那么两边牙疼，老疼，胀的疼，有时候窜到三叉神经疼，太阳穴疼，肝火，要调肝火，肝火一停，牙马上就不疼了。

2、经常用红枣桂圆生姜红糖熬水喝吗？

可以。

3、孔子主张夫为妇纲，君为臣纲，老子怎么看？

老子这里边就说了什么了，就说了大国小国的问题，大国欲兼畜小国，小国欲兼畜于大国，大人小孩的关系一样，大人天生的就想保护小孩，小孩想受大人的保护，你可以对此去揣测老子，说夫妇君臣的道理。

4、这个爱情在道里吗？我爱他，他不爱我，怎么办？

这个问题咋回答呢，还没遇到问这样的问题，不是有那么一句话嘛，我爱你，关你什么事，我感觉只能用这句话来回答了，下一个问题。

5、我妈牙齿全蛀了，现在只有牙龈里面的半块，靠牙龈吃东西，这种要不要拔啊？

如果实在这个牙已经坏损了，拔掉也没事，不要硬生生的拔一颗好牙，还有的牙疼，一定要把牙神经钻死了，这个是大错特错，牙神经一但没了这颗牙就死牙了。

豆子说，您出书吧，这样的话你想想如果让所有人都知道，那高路洁不得找我算账，全国牙组不得找我算账，香皂肥皂还卖得出去吗？那我离死无葬身之地可快了，下一个。

6、已经三周没洗澡了头发不行四天就油的很了，得洗？

大家要记住，头发能出油，比头发干枯的好多了就像你的脸上长逗，比起脸上长斑或长不起逗要好多。

7、我牙根发黑了，不刷牙行吗？

可以啊，为什么牙齿一定要洁白呢，和这个牙齿坏掉去换，那你不是，想牙齿黑还牙齿坏呢，身体自我去调吧。

8、因为吃饭很是问题，怕食物嚼不细伤胃？

你可以试试，我吃饭囫圇吞下去，基本不细嚼慢咽，有人适合细嚼慢咽，有人不适合细嚼慢咽，下次可以给大家好好讲一讲，大家不要再提问了。还有两三分我就下了。

9、已经三周没洗澡了不会长虱子？

长虱子，你总是给自己找理由，想重新回到洗澡的行业，那你回去吧，现在家居这么好，我到现在我都没长虱子，我不仅没长虱子我还没长跳蚤，而且浑身不痒痒，那也不痒，下一个问题。

10、我已经拔了一颗大牙两颗智齿有什么后果呀？

那就亡羊补牢吧，你以后别拔了，我告诉你，这是错了，不可能挽回了。

11、朝朝代代，百姓该何去何从？

这个问题咋说呢，大部分人都不可避免，随波逐流，但如果你们甘愿当这大部分是吧，那就当去吧，为什么呼唤英雄，呼唤圣人，呼唤贤人呢，不是没有道理，一个时代，既是由领袖创造的，同时也是由万民创造的，就一阴一阳，行，就到这吧，有问题下次来提吧。

20131120 大千老师讲道德经第十四讲

整理：云水、金虎、伊娃/校对：见龙在田/二校：红袖

大家好,又到了每周三给大家讲《道德经》的时间了!

我发现一个现象:如果是脱稿讲,讲一些非常具体的健康问题、生活方面的问题,大家可能听得更认真一些,如果按照《道德经》这个原文,逐句逐字来讲,反而感觉更加沉默,大家觉得是不是?

今天看病也是,跟病人如果说聊一下,借几个事情,琐碎的、具体的、形式的事情,反而对方很容易接受。

讲这些东西,我感觉和我二十多岁的时候讲得差不多,反而现在不愿意讲这些事情,更愿意从理上去认识!

君子不器,什么是君子不器?就是君子,不要定格到某一个器皿上。就像不要当身体里面的各种细胞,要当干细胞一样,因为干细胞可以千变万化。不要局限于自己,如果一旦局限住自己,就死在那了。

《道德经》是一本很抽象的书,它想办法告诉大家道是什么。有时候不能两全其美,讲一些琐碎的,枝节的。像讲故事一样,讲得神乎其神,反而有碍大道。就像现在人们喜欢讲一些形式上的、细枝末节的、方法上的。我觉得对目前振兴传统文化,振兴中医,帮助不是很大。为什么呢?“皮之不存,毛将焉附”,如果说没有理论的核心,没有中国文化的核心,其它的都无从谈起。就像中医到底是什么一样,如果说中医是系统论,方法论,朴素的五行观诸如此类的。如果一个外国人较真,他一研究,觉得没啥。中医到底是什么呢?大家能回答一下吗?中医一下子联系到了中药、针灸、拔罐、刮痧、五行,这个是中医吗?阴阳?阴阳是什么呢?你跟老外讲啥是中医呀?中医的核心是什么呢?那什么叫天道啊?

“中庸之道,贯穿了整个生命。”一句话就可以形容了中医,整个世界是由神气形三界构成,而中医不仅认识到了形,还认识到了神气,在神气指导下创立的医学叫中医。

也就是今天还跟学生讲的,中国的传统文化的核心就是神气文化,而现代的科学只认识到了形及物质这个层面的规律,看不见神气,体会不到神气,这种文明只局限在物质世界的这种文明,完全没有上升到更高的认识层次。而中医是继承了神气

文明核心，派衍出来的一种医学，认识到了人是神气形三者的结合体，从神上治病，从气上治病是中医的特色。因为神统气，气化形，神依气，气归形，神气形三者建立了紧密的联系，这就是中医和西医的根本区别。那么现在学中医，学来学去，我觉得大部分都是只学其皮毛，中医的核心丢了，中药的核心丢了，讲一些机械的阴阳五行论。

而《道德经》又是在道这个高度来讲解自然宇宙万物的规律，居中与神气形相和，共同构成了我国传统文化的精髓，认识到了这个世界总体的规律是什么。我也希望通过道德经阐述让大家知道我们生活在道中，无时无刻不在道中。那么今天讲第四十章，非常重要的一段

第四十章、反者道之动

反者道之动，弱者道之用。天下之物生于有，有生于无。

想前进必先学会退

什么叫“反者道之动”？就像我们拉弓放箭一样，要想把箭射出去，首先要往反方向拉，让它有足够的向前的动力。就像火箭要想它上天，要加足燃料一样；要想白天精神晚上必须睡觉；要想树长得茂盛，要给它施肥；要想身体健壮，必须补养气血；要想兵强马壮，必须休养生息。反者道之动嘛，要想打人，必须先缩拳，握紧拳头，并且屈肘。

这些道理看起来很简单，应用到现实生活中却经常违反。举个简单的例子：大家挥霍青春，到三十多了，发现乏力没劲、拼不动了。那该怎么办呢？这句话出来了：“反者道之动”。应该休息了，休息的目的是重新蓄养精神，因为你年轻的时候已经过度透支耗用了你自己的精神气血，气血精神匮乏了之后，使你不能继续前进，不能再像原先那样肆无忌惮的去工作，去拼命，去学习，这个时候就应该休养生息了。那大家看看这个社会，包括家庭，包括自己，是否给自己这么一个机会，完全没有。反而变本加厉去迎接挑战，担担子，让自己仍然加速的消耗，不断的透支。大家知道如果拿一天来比喻大家的一生来说，三、四十岁正是中午，这个时候吃完饭了，应该休息了，睡一觉，下午才有精神。如果不睡觉，下午就会困倦。我经常跟人说，三、四十岁，尤其是四十来岁，应该要大休了，如果你不大休，再跑这个车，轱辘就要散架子了。

反者道之动的意义就在于我们想动必须先静，要想前必须先退。就像老子讲的“吾

不敢进寸而退尺”。为什么退尺啊？退下来之后才会有机会蓄养，蓄养到一定程度才会爆发。如果你老开着这个水管，水是攒不下来的。

刚遇到一个不孕的来我这里看，不孕着急，每周都要做2次，祈求怀孕，看这个男的都不行了，眼中没有精神，下眼敛发红、干涸、精亏，肾精亏得厉害，说话都打卷。我就跟他说，你要想怀孕，首先要把身体养好。它这东西不在于频繁的，而在于高质量的，身体都好，心情愉悦，自然而然的就容易怀孕。如果不断的做，还没攒下来，又做了。这个东西你就不会产生高质量的势能，同时也不会产生动能。大家养身体也是这样，刚养一点，就去挥霍去了，那么你气血永远都处在一种相对匮乏的状态下工作、学习，如果这样带来的生活质量是不高的。如果你能爱惜自己的身体，停下奔忙的脚步，休养上一段时间，三个月半年。但休养得得法，有些人一休养就瘀滞了，不好。这样你养一段时间之后，你的势能就起来了，气血就上来了，气血上来之后达到相当的程度，你再去挥霍，这样带来的效率远远高于你攒一点用一点。就像你攒钱买车一样，攒点钱买一辆车，自行车也好，电动车也好。攒一点钱就买，永远没有一个积累。如果积累到一定的程度，你可以买一辆汽车。如果刚攒一点就买车，你买不起汽车，只能买电动车、三轮车、摩托车。

所以说他这个讲的反者道之动的意义就在于让大家休养生息，向反方向储备一定的能量然后再爆发！现代的人，都翘起脚尖来走路，唯恐比之不及，唯恐落于人后，不知道休养生息。看现在很多病人，很多家庭，每天这事那事，一件接着一件，没有停歇的时候，这样怎么可能养气血呢？如果气血养不好，你身体怎么能好呢？身体不好，精神面貌怎么能好呢？精神面貌不好，你怎么能做出正确的抉择和做事？不能做出正确的抉择和做事，那你人生怎么能够比较顺利呢？如果人生不顺利，你是不是迎接更多奔忙，疲于奔命？这不就是恶性循环了吗？

我曾经不止一次听过这样的说法，一个人上班累得不得了，最后实在干不下去了，辞了职出去玩去了，玩一玩，开心了，停下来了，玩了半年回来精神面貌非常好。精神面貌非常好之后思维敏捷，更有自信，找了一个更好的工作。他发现他辞职之后，休养半年之后重新投入工作比原先想象得要好多，机会又多，工作能力又强。如果你还是原先那个地方疲于奔命，“强弩之末，势不能穿鲁缟”，那你永远处在一个低水平线上。就像你拿信用卡透支一样，如果第一次你攒足了一万块钱再花，那么你永远不透支，不需要信用卡。但如果说你还没攒够一万块钱，你拿信用卡去透支之后，那么你没有这一万块钱，再透支这一万块钱。那么你永远都在透支，永远都在借钱花，

其实就是差你一万块钱。就刚开始一万块钱，导致你以后永远借钱花，永远欠银行的。为什么现在大家那么痛苦？庄子讲了“荼然疲役而不知其所归”，“荼然疲役”可能对大家是一个新词吧？告诉大家一个新的词组，“荼然疲役”，翻译成白话，就是整天打蔫，没有一个好精神，每天非常累，腿很沉，拖着沉重脚步，迷茫的、疲累的向前走。当你处在这种精神状态下之后记住这句话，反者道之动。

你抓住一个东西，如果抓不住，就要放手。如果不放手，你还又非要抓，最终伤害的是自己。人贵在坚持，同时又贵在放弃。什么时候该坚持，什么时候该放弃，并不是不抛弃不放弃是一个真理，那不是成了癞皮狗了吗？陷入偏执。啥东西都是不抛弃不放弃，抓住就不放，那你成啥东西啦？抓不住就松手嘛，这不是很简单的道理吗？中国现在已然成了“东亚病夫”，每年肺癌的死亡率，把这个肝癌，胃癌，其它癌症加起来你想想多少人？那什么时候该放弃，什么时候该坚持，由你的身心状态决定的。什么最重要啊？你们以后就会发现健康的生活最重要，没有健康一切扯淡。而现在人们总是忽略健康去换钱，傻瓜一个。你看现在周围的人，有几个注重健康的？癌症、中风、心脑血管疾病爆发式的增长，而且低龄化、普遍化。医保能救你吗？你有钱能救你吗？

有人说这个社会制度不让人修行，那么请大家记住一句话：海绵挤一挤永远有水。不要赖这个赖那个。虽然有各种客观原因，但是终究还是你不让自己休息。因为你舍弃的东西很少，不敢去舍弃，好的工作不敢舍弃，家庭责任不敢舍弃，作为一个有责任心的人，这种责任不能舍弃，那你勾着我，我勾着你，大家一起往下沉。最后“叭”！那时候你能舍弃吗？那时候你能舍弃也得舍弃，不能舍弃也得舍弃！而且家里的钱都给搭进去了，如果大家始终处于一个亚健康状态，何谈生活质量呢？你一辈子都没有健康，如果说你能现在舍弃这些东西，休养半年，你可能换来以后的身体一直健康，工作量不会减少。

就像刚才是讲的信用卡透支一样，即使你透支来透支去，你这个月还得还上个月的钱嘛，整来整去就是最开始的那点钱。如果那时候你能忍住，少花点钱，你永远不用透支。这就是魔鬼的交易嘛。现在这社会想着办法让你们去透支，这是一个共业，让你消耗，牺牲掉你的精气。聪明人会想办法要摆脱这种，那么有些人会走什么路呢？走向挣钱，拼命挣钱，想要休息下来。因为钱挣多了自然就能休息嘛，这是一个美丽的陷阱。大家看看，有几个人能停下来？就像当老板一样，当老板的目的是让自己不至于8小时的工作，结果当老板8个小时内工作，8个小时外还在工作。那么，你要想

想这一辈子要怎么度过？你真正需要的是什么？如果你躺在病床上带来的是什么？如果你能接受那天“叭”的倒下了，所带来的一切后果，你能接受，那你就这样吧！你想想如果你一旦身体出了问题了，得了癌症，中风，心脏完了，肾得透析了，你想想一系列会出现什么？不断跑医院吧？到处治吧？到处花钱吧？甚至还要卖房子吧？你那时候你还会工作吗？是不是你又连累家里人了？你会发现整个人生改变了，如果你能接受这些东西的话，那行啊，那你现在透支吧！没人管你。随便！你看看你周围的人，比你大十岁大二十岁的人，他们每天面临的问题，你就想想，一样的，你又不比他们多什么，难道你身体比他们倍儿棒吗？如果不是，那你一样到时候走这条路。

建议大家去医院呆呆，哪怕呆上半年，采访一些病人，跟他们唠唠嗑，因为这些东西你迟早要面临，早做些准备。所以说当你读到反者道之动，你要知道休息是必须的。没有人能永远动的，放松下来，责任也可以卸掉很多。有些根本不需要背着责任的，我一定要有个大房子，我一定要扬眉吐气，我一定要让家里吃好穿好，这些所有的你要想明白，很多责任都不是一定要的，我一定要让我老婆过好。那哪天你是抱着这么个愿望，那哪天你趴下了呢，所有的你觉得不能停下来基本都是借口。当你身体出现红灯的时候，不出现红灯，你现在身体很好，那就没有必要，那你接着做吧！啥时候疲乏了，比如下午犯困，不睡觉不行，或者下午干脆没有精神，或者感觉体力不行了，或者腿有点轻微的肿了，或者累了几天休息不过来，或者牙发软，眼发花，耳朵发鸣，饭量不行，精力体力跟不上了，喝凉啤酒拉稀了。所有的这些都证明气血不行了，开始衰了。那么一定一定要静下心来想一想，我是否拿出足够时间开始锻炼身体，开始休养生息。《悟真篇》有句话说得特别好“昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸”。很吓人的一句话，昨日还在街上骑着马溜达，今日再去看，啊，死了，已经蹲到棺材里了！你们看看身边的，问问你们的父母，这样的人有多少。

弱者道之用

下一句：“弱者道之用”，仍然是一句非常经典的话。什么叫弱者道之用？《道德经》反复强调弱者的力量，“柔弱胜刚强”、“人生也柔弱，其死也坚强；草木生也柔脆，其死也枯槁”、“弱者道之用”、“知其白，守其黑；知其雄，守其雌”、“万物复命归根”，弱就体现出来。为什么女的岁数比男的要长？为什么很多女的赖赖巴巴的一直活着？而有男的非常强壮突然吧嗒倒了呢？女人脸上爱长斑，男人脸上不爱长斑。当男人脸上长斑的时候，身体已经很差了。

白石流问：女的，提前收心，收气？

不是女的提前收心，女的弱，一弱就软，一软就塌下来了。就像弱柳扶风一样，大风吹过来之后柳树自然就弯曲了，不会把柳树吹折。而一些硬木，宁折不弯的，大风一来容易连根拔起。女的流眼泪，还会哭，一哭情感就得到了宣泄，一弱了就不去干了。男的不是，扛着，扛不动了还得扛，所以咔嚓死了。还有人爱示弱，我不行，哎呀，这我干不了，哎呀，那我干不了，结果她保全了自己。有人逞能，这我行，那我能行。扛一百斤，二百斤，三百斤，连着转，三天能做完的我一天做完。慢慢的就摧折掉了，那天就开始“哎呀“我怎么不行了，精力体力都不行了，得什么大病了吗？

“弱者道之用”，这弱不是什么羸弱的弱，是符合自然规律的弱下来。你不强了就弱下来，你硬挺着那是个事么？比如说工作累了，累了这时候就要弱下来，弱下来就休息了嘛，领导我不行了，身体不好顶不住了。领导说那行，你先回去歇几天吧。那如果说你身体不行了，你还说行，领导我没事，我能干。身体的问题我一定克服，我到医院挂瓶水，我接着干活。这就不叫弱。就像你困了，困了就眯会儿，不很简单嘛，那这时候你强挺着，一天两天行，时间长了就完了。就像那个以前广播上老说的，那个谁谁有肾病，还步行多少里去农村，做基层工作。没日没夜的这个就是用强，你说何必哪？身体都那样差了，养一养吧！不行我必须干，还得比着干。这都是用强，中医上讲人比如说你干什么事一累了就已经过了。你做事要以不累为好，大家慢慢就会有经验了，待要累的时候你自己就能揣测到，在不累之前刚刚好就休息下来，等累了再休息就过了。那么如果说是你能慢慢的做到在不累之前就休息，你就会身体非常好。而且越来越好，而且越来越年轻。如果你每天都干的很累再休息，那你就和大家一样很快就衰老，如果你累了还在干，那么你就要小心了，你要出问题了。很多年轻人不知道啊，每天盯电脑眼睛涩，涩了还在盯。每天都在盯眼睛越来越涩，浑身越来越没有精神，一直在哪儿打蔫、磕头。这个都是在过度的消耗，而且是日积月累的你就会发现你越来越难受，皱纹也多了，皮肤也松弛了。眼袋也出来了，眼角鱼纹也出来了。面色也没有光了，那你去买那个去暗沉的，到美容院做个拉皮。大家想想能解决问题吗？最后再带一个面具，以后仿生学面具按你的模样给你雕刻一个生物面具，每天挂在脸上。白天光鲜亮丽，神采飞扬的到了晚上你卸不卸这个面具啊？你一卸了哇一张老太婆脸，你想想你啥心情啊？要么你就把这个面具始终带着，永远别摘。为什么你肌肉会松弛啊？那里面的气血空了，就像一个气球一样瘪了。像一个面包一样发了，泡在水里发了，浮囊了，都是气血的问题。只有健康的生活，才会给人们带来

健康。你们看看城里的大城市的人一个个都关在鸽子笼里。一关一天有几个身体会好的？没有。还觉得自己很新潮，挺时尚。这个咱们就讲到这儿，“反者道之动；弱者道之用”。

天地万物的规律

下面讲一个更重要的，一个天地万物的规律！

“天下万物生于有，有生于无。”这是开宗明义来讲这个世界是怎么产生的，我们学过气学的知道世界是有神、气、形三界共同组成的，同时这个世界又是多维的，不是现在我们所说的只有三维，我们把更高的维度叫空间。老祖宗叫啥啊？叫天！还可以叫啥啊？叫境！很多生物他不仅可能生活在我们这个时空，也会生活在其他的时空。越高级的时空他形质的东西就越少，无形的东西越多！那么，整个世界是从无中出来的，化到有，有再返为无成为一个循环。从无到有这个循环每一段就是一个空间，一个境，叫作一重天。越往上面越趋于无，越往下面越趋于有。我们正好在靠下的这个中间，这个佛经里都讲了，我在这里也就不多说了，只是告诉大家万物从无化成有，有归于无。在整个的这一循环当中产生了各种空间，每一层空间有每一层空间的存在物和生命。佛经上讲我们叫人间，人间大了去了，还有各种外星人的生物，也同样存在在我们这个空间。你看外星人的飞船突然间消失了，他去哪了？很简单是吧，他有跨越不同时空的能力，比我们的文明要先进，他一下就钻到另一个时空里去了。你看着好像突然没了，其实他进入了另一个时空，突然又有了，他是从另一个时空出来了。就像我们住楼房一样他在一楼走走突然他从楼梯上二楼了，你如果不知道有二楼你会说这人哪去了？怎么突然没了？你要是知道你就会知道啊，哦，他上二楼去了，一个道理。还有很多比如说玛雅文明哪去了？突然一下子都没了，有可能有的都是集体转化了去了其他的空间。而且再告诉大家一个，这个人生而复死、死而复生，生生死死在不同的空间流转。也就是说这个人并不是只活一辈子，天下万物生于有，有生于无。有又化为无，无中又生有。这是有无相生体现了整个世界构成的奥秘。

第四十一章、上士闻道，勤而行之

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。“故建言有之：明道若昧；进道若退；夷道若颡；上德若谷；广德若不足；建德若偷；质真若渝；大白若辱；大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。

大家对照一下，我讲的是《道德经》，不管讲的对不对，大家结合经文来看。那

么，你们属于哪一种啊？

第一种是听了《道德经》的话就照着它来做，每天不忘。

第二种，有时候提起来是吧，想一想，有时候就忘了。

第三种，嗤之以鼻，觉得这是啥玩意儿？纯粹胡说八道。

你看看你们属于哪一种啊？应该还有一种充耳不闻，麻木不仁，听了等于没听。

咱分四种情况：1是勤而行之；2是若存若亡；3是嗤之以鼻，大笑之；4是麻木不仁，充耳不闻。

你们打1、2、3、4。你们打一下，你们是哪一种啊？大家都打一下，竟然这么多2啊？没有打3和4的？还是不敢打，不好意思打3和4啊？应该有4吧，3你好像不敢打，哪4还没有吗？麻木不仁，充耳不闻。难道没有嘛？没有一个好意思打4的吗？3肯定没人敢打，大家还都是中士吗？还有几个打1的那就感觉比较敬佩了，2真多啊！

就是这么回事，当你学道，学的觉得有感觉的话，你会发现周围的人，他们认为你不可理喻了！慢慢的咱们学生有的就知道了，哎，感觉学来学去发现跟别人没有共同语言了！自己的思维慢慢发生了转变，跟别人的想法不一样了！所以，老子讲“不笑不足以为道”，这个东西太难得稀缺了，不是一般人能够听懂的。你给他变个小魔术，使个小花样，哎，他觉得很新鲜，一下子眼珠子就被迷惑住了。当给他讲一个很简单的道理，这个没什么，其实就是这么回事，他扭头就走。

所以说，“故建言有之：明道若昧；进道若退；夷道若颡；上德若谷；广德若不足；建德若偷；质真若渝；大白若辱；大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。”都是在说这个道理。

“明道若昧”——你懂得了这个道了，好像你根本稀里糊涂的，就像很多人每天穿个道袍，穿个僧服，唯恐别人不知道自己学佛、学道，言必称佛道，又拿一些戒律，拿一些条文跟别人说。这种人你要小心了，学好了道，明白了道是不会这样干的。还像一个普通人一样用一些更平直、白话的话跟别人交流，更加平易，嘴里也不谈道。但是，说话都是跟道相近。

“进道若退”——好像好多人都会遇到这种情况，往上走了好像退步了。之前还勇猛精进，但是有一段时间由于悟到了，一些道理或什么的，知道了一些分寸开始慢下来了，甚至开始补漏，这个补课，进道若退。

“夷道若颡”——“颡”是有磕绊的意思，“夷道”是平道，也就是和“进道若退”一样，就像走到了磕磕绊绊的地方一样，这个磕绊正是检验自己道心的时候。

“上德若谷”——就是能涵育万物，没有什么可与不可，你的德行能把所有别人的缺点优点都放在肚子里。并不是只装缺点不装优点，没有对错你我之分，没有说是你的我的、挣多挣少的这种分别。一个大肚子都能容得下，人看得越来越开，想事情越来越周全，办事情越来越从容。没有这个紧紧张张、战战兢兢的这种想法了。

“广德若不足”——也一样，它广大的好像自己没有东西一样。因为，没有东西才能生出东西，才能绵绵若存，用之不勤。

下面也都是，“建德若偷。质真若渝。大方无隅。”都是“反者道之动”都是朝他的相反方向发展，原先这个人还拿出东西炫耀来，现在是完全是藏在，这个深藏不漏。成了一个黑洞一样，有了无限的能量。

有几句话大家要记住，就是“明道若昧；进道若退；上德若谷；大白若辱；广德若不足。建德若偷；质真若渝；大白若辱；大方无隅；大器晚成；大音希声；大象无形；道隐无名。”

方是哪？就是四方。隅是哪？就是四方的角，真正的方，方到无边无际的时候，这个就没有角可言了。就像武侠小说讲的“心中无剑”，剑客心中无剑了，已经神龙变换不知头尾了。

“大器晚成”这个大器晚成就是说不像“伤仲永”年纪轻轻的成了小明星，小神童没有几个能够真正成事的，往往都是经历了很多坎坷，到了中年，厚积薄发，慢慢的，岿然长成参天大树。

这个“大音希声”说一下，大的声音你根本就听不到，就像在“道”中一样，道对你的长养你根本就察觉不到。你能察觉到的那都是小“道”。

“大象无形”也一样，没有形状。

“道隐无名”，就是知道了这个“道”，它是暗暗地没有什么可以表露出来。

“夫唯道善贷且成”，什么叫善贷且成啊？道来源于无，它就像一个鼓风机一样不断的鼓荡万物而出，“善贷”就是能借万物又能成万物。借万物就是给万物能量，给万物滋养，就像白洞一样不断向外喷射能量。

这个有个人问“建德若偷”是啥意思啊？这个地方刚才我大致看了一下，你看前面都讲“广”和“不足”相对，“夷”和“颡”相对，“进”跟“退”相对，“明”跟“昧”相对。那么，“建”跟什么相对啊？这个偷啊，我觉得这个。我刚才搜了一下，因为在这之前我也没有准备。这个不应该是这个偷，这个应该是衍文。错了，“偷”跟“建”挨不上边，应该是我查了不知道是不是。应该是渝的意思，“渝”是变化的

意思，变动的意思。有所建树立在那变动。是吧应该是这个渝字，建立了在那儿不动了的德像是不断变动周流六虚一样，也包括这个质真若渝，这个我也没有查，因为这次没有准备，直接上来就讲。“建德若偷”这个感觉应该不对，这个偷字肯定是其他字，输也不对，应该是渝，渝当变讲。“建”和“变”正好是一对，这个不伤大雅，你只要知道是这么个意思就行。

你这个闻道了，正好走向了你认为正确的反方向。

就像一个人吹自己有钱一样，真正的人有了钱了，他还会吹自己有钱么？不会了！

一个真正有德行的人，他会整天把道德挂在嘴上吗？也不会了！

一个人真正成为成道了，他会自己脑袋上贴上我是佛、我是道吗？更不会了。

一个人已经进入一个完全化境的音乐家了，或者说一个弹琴高手，他会炫耀自己弹琴的技术很好么？是吧，正好都到了反面。

可能是身价多少个亿的人，他穿的很朴素连车都不开了，自己天天走路。你们知道这个意思就行了。

神仙，如果有人当了神仙他不会出来说：我是神仙。

刚才看了一下大家对这个“建德若偷”的解释，我感觉是这样的啊。有一个人说的我感觉还是比较说得通的。其他的我觉得都说不通，就是这个“五月春秋”说的，“建立德行或者说建立大德是在悄无声息当中建立起来的。”“偷”是偷偷摸摸的，悄无声息的。这样解释这个，还勉强把这个“偷”解释出来，其他的我觉得都不像是，那么刚才又查了一下，好像有的说是建德若偷：原刚健之德反若偷惰也，偷惰，懒惰嘛，这解释都不对，为什么呢？偷，它这个是想解释啥呀，懒惰，为什么不直接说建德若惰呢？偷，一般能解释成偷东西嘛，偷偷摸摸嘛，那么怎么跟偷惰联系在一起呢？这个建立德性，建立功绩，建立自己的事业都是默默无闻，一点一滴做起来的，这样解释这个建德若偷还可以。

然后还有“是否这地方有错误的？”这个我也不好说，咱们看一下大家的问题，还有就是当你这个旁边都理解的时候，有一句话或者一个字不理解的时候，完全可以跳过，因为古人留下的东西难免中间有错漏的地方，你如果说一定要解释清楚，又何必呢？你知道大概意思就行了。

这个“大卓玛”查到说文：偷，苟且也。那如果说当苟且讲还是可以的，这个还是苟且的，如果当偷偷摸摸就不对，这个因为我没有做功课，卡在这字上了，若偷有苟且的意思，那就这个是对的，建德若苟且，德对这个偷不是啥，那就不是偷东西的

偷，那如果确实偷当苟且讲，那就是这个意思，建德若偷，像这个有点得道的人，感觉怎么跟俗人一样，又打牌又喝酒又吃肉，建德若偷。那么咱们看一下大家的问题。

课后问答

1、老师好，你的课我每次都听，三个多月了，心平静了很多，翘起的脚也放了下来，现在感觉很平淡，心静，在寂静中感觉若有所失，请问道的终极意义是什么，是让我们回到天地根里吗？我现在在平淡中怎么切实的在道的路上走的远一些呢？

这个问题就涉及到人类的终极问题，什么是人类的终极问题啊？就是生命不断向上进化，大家应该不会自大认为人是天地之灵吧？宇宙万物的主人吧？有人认为人是最至高、最至贵、最有智慧的宇宙当中的主人吗？没有人傻到这种地步吧？人可以说是智慧的生命，但人绝对不是最厉害的，外星人就比人厉害了，还有比外星人厉害的，一层层的，这个世界广大无边，智慧生命如繁星一样多，我们的目的就是进化到更高级的生命层次，因为更高级的生命层次，他们处在上游，把控自然和把握自己的能力更强，能让自己更加自由。没有人觉得自己很自由吧？有吗？觉得我特自由，什么我都能作主，有这样的人吗？没有吧？有一定要说出来啊！所以说人有追求自由的本性，想掌握自己的命运，那么这个就是学道的终极目标。

就像一个珠峰一样，每一米都有无数众生，它的海拔高度每一米都有无数个众生，都有无数类众生，人只是其中一类，那么我们的目的就是不断往上爬，学道的终极目的学佛的不就往上爬嘛，都想登顶，获得无限自由，包括生死的自由，这个就是最大的嘛，你如果能控制住自己的生死了，掌握自己的生死了，你想想人获得了无限的自由，对能量的渴望，对生命无限延续的渴望，对自然掌控的渴望，所有这些驱使着人本能的去追求这些东西。

古人研究来研究去，就揭示了这个秘密，告诉我们应该怎么走，又有很多人走上去了，我们只要按着他们的足迹，亦步亦趋地往上走就可以了，是吧。我们目前这个社会只是大海当中的一滴，那么与我们追求自由相比，微不足道，所以说我希望各位能够想想自己生命的自由和现实之间的关系。所有自古以来，学佛学道的人知道了这个道理，义无反顾地去追求，很多人得道了成功了，又把这个秘诀传下来，让更多的人有机会可以循着这条路上去，这就是终极意义啊！

再说得通俗点，你的不断生命层次在进化，像打怪一样，从一级到二级到三级到四级，装备越来越强，能量越来越足，寿命越来越多。

“是回到天地根吗？”当然是！无中生有嘛，万物所有东西从无那么一个空的地方来的，越接近那个地方的生命，它层次越高，我们的目的就是接近那地方，无限接近，那么你就能获得更多的生命能源。现在不是对能源的渴求吗？石油没了之后找什么呢？现在不是想制造小太阳吗，小太阳可能都满足不了人类的需要，那么就追求更多的能源，如果对于我们个人来说，追求生命能源，由我们内心渴求，因为你精力旺盛吗？能永远旺盛吗？那么如何能获得旺盛的精力呢？难道是靠不断地换五脏六腑？器官移植还是基因技术呢？还是把我们外面装上技术的盔甲，让我们成为一个半人半机器的一个怪兽呢？还是让我们不断地换躯壳，把脑子拿出来，接到另一个人的脑子里换成他的新鲜的躯壳，这个都是科学家不断地想像，他们的目的无非是什么呢？就是获得能量，获得生命的源泉！

那么“我在平淡中怎么切实的在道的路上走的远一些呢？”首先要清楚地认识自己，了解自己的状态并且开始修缮，你不断地建设自己的家园，你的家装得很豪华，花了十来万，有没有想到给自己的身体内部装饰装修啊？你了解你身体破旧到什么程度吗？你知道如何装修吗？这些东西你都不知道，那么请从现在开始，首先要了解一下，然后感知自己，要内外兼修，即要照顾好外同时要照顾好内，因为我讲过，人是一个国度，你是这个国家的国王，你有责任照顾好你这个国度，他们的子民，就像你身上的所有组织器官细胞一样，都是需要你来照顾的。

2、有和无之间是怎么转化的，有什么规律？

问题太大了，咱们下次来讲吧，下次你再提出这个问题。

3、主要有两个问题，一是您对六道轮回的看法；二是对周易中，乾坤二卦之后为什么以屯卦居首，这个问题始终没有想明白”。

第一个，六道轮回，佛经中讲得很清楚，这个也没有说我个人的一些看法，六道众生循环往复，沉沉浮浮，大家都在里面摸爬滚打，生生死死，无穷无尽。如果你想问具体的问题可以再详细来问。

第二个问题周易乾坤二卦序卦当中把屯卦居首，这屯(tun)也可以叫屯(zun)，刚柔始交而难生，万物生乎屯，屯者，刚柔始交而难生，屯上边是坎，下边是震，动出坎中，下边动，上边是坎，坎是险，动出险中，生孩子一样啊，非常艰难的，是吧，这母亲把孩子生下来，寓意着万物出生很困难，创造生命都是在阵痛当中出现，所以以屯卦居首，下面是震，代表生命生机，那么坎代表难，那么小苗从地里破土而出，它要很艰难地拱开土地土壤，然后小苗才长出来，用这个代表万物第一次出现生机，

所以用屯卦来表示，还有，你也可以理解，地球的生命是从水中出来，坎中有一动，有一点动气嘛水中就孕育出生命来。

4、这积水能长出微生物，此微生物是无中生出来的吗？

这当然不是无中生出来的了，你这个放在哪，你放在密闭的容器里面倒上水，这水里永远都不会出微生物，但放在自然的环境中，它为什么会出微生物啊？因为有微生物的种子，这个无并不是虚无的无，你可以理解成代表更加精微、寂灭、不易察觉，这种生出来的东西。就像我们打坐一样，不会入到空寂当中，里面空中有实功，还是有东西的，只不过这需要你更加精微地去体会，天地万物生乎动，都是在动中产生流转变化的，不会完全地陷入顽空。

5、我在想如果休息几个月那干什么好呢？天天在家里看书？锻炼也不能一天到晚都锻炼。感觉会有点脱离社会一样。出去走走之类的？大家有没有什么好想法。

这个很简单啊，找类似的人跟大家在一起抱团，至于一个人可能就很孤单了，找善知识，找有经验的人，他们是怎么过来的，有机会你可以跟我的学生学的一些成员跟他们聊一聊，成伴。

6、我小学三年级的女儿说：我想现在就退休，想干什么就干什么。

现在不仅给成人套上更多的枷锁，同时给孩子套上枷锁，让孩子从小就生长在一种束缚当中，非常不利于孩子的健康。自由是什么？或者什么才是真正的自由？思想的自由，很简单，说一个最简单的，你想想什么就想什么，不想就能不想，你看你能不能做到，如果你能做到，我说你心自由了。

7、养生怎么入门？

这个都是太泛泛了，你就多听我讲课吧，这土豆网上搜清风大夫还有更多的讲课录音你都可以慢慢地来听。

8、调整身体内部，首先做什么呢？

你先听这个精气神，听这个养生健康那些讲课录音就可以了。

9、有时候自己做的没问题，但是有人总是拿放大镜盯着你，然后打小报告，该怎么办呢？

那自己抉择吧，你觉得对自己影响很严重了，那你可以反抗一下，如果不严重，毛毛雨似的无所谓，你这个听之任之吧。

还是那么一句话，如果大家能够尽量地忽视小的磨擦冲突和小的损失，让自己这个圆和跟外界接触的这个圆，向里面再收缩一点，你就会发现，大部分矛盾冲突全都

没了，抓大弃小嘛，古人云：争之小可，失之大道，琐琐碎碎小的事情，鸡毛蒜皮的小事情，如果你能忽略，你会发现世界已经很清静了，就怕你脑子转变不过来这种思维，纠缠在里面出不来，好多杀人命案不都是因为一些细小的事情引起的吗？

今天咱们就到这吧，已经超时了，至于在道和寻找自由，其实就是精神自由，寻找自由的道路上最后发现，你想想什么就能想什么，不想什么就能不想什么，你已经获得了自由，行，咱们到这吧。

20131127 大千老师讲道德经第十五讲

整理:文、悠然自得、米多/一校:见龙在田/二校:红袖

第四十二章、道生一，一生二，二生三

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称，故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之，强梁者，不得其死。吾将以为教父。

“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”非常著名的两句话，那后面知道的人就少了：“人之所恶，唯孤、寡不谷，而王公以为称，故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。”但下一句“强梁者，不得其死。”还是很有名的，但很多人还是不知道，这可能是中国传统文化的缺失吧！最后一句是“吾将以为教父。”

那么四十二章分五个部分：“道生一，一生二，二生三，三生万物”为一；“万物负阴而抱阳，冲气以为和”为二；“人之所恶，唯孤、寡不谷，而王公以为称”为三；“故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之”为四；“强梁者，不得其死”为五。主要是这五个部分。

三生万物，循环往复

“道生一，一生二，二生三，三生万物”就是指对整个世界的认识。那么道是什么呢？宇宙绝对真理，悟道，就是悟的这个东西。从他里面生出一，一是太极，二是两仪，三是天地人三才，由三才演化出万事万物。那么一、二、三，然后出万物，他在说明一个什么问题呢？说明一个由简单到复杂的一个过程。因为据我了解，你越接近宇宙真理，这个道理越简单，表述事物越直接。越向下越复杂，越没有规律；越向上越简单越有规律。所谓的没有规律都是相对的，你摸不清规律。我们讲过，整个世界不是三维的，存在很多空间，很多境，或者叫做很多天，共同组成了我们这个宇宙。

就像大海一样，大家知道大海的水不断的循环，循环就有两种方式：第一种是海水分上中下三种层次，上中下也就是浅中深三个层次，他们之间是会建立循环的；还有每一个层次之间又产生了洋流，比如说浅层洋流，中层洋流，深层洋流；同时，深

中浅三层又产生了立体洋流，垂直洋流。如果我们把这个模拟我们的整个世界来说，我们所在的世界，比如说是这个浅层的洋流，浅层的、平面的，他并没有涉及到很深层次的洋流的接触。比如说我们的距离、我们的时间感，都是这样的。我们不论去多远的一个星球，都是在一个层面上去移动，不论我们经历多少年，我们都是一个层面上时间的移动。

如果说我们能够有进一步开放的思维呢？更接近宇宙道理呢？其实不仅是我们这个层次有洋流在变化，同时，我们跟其他层次的也在不断的做这种交流。佛教讲的中天、六道，那么这个六道巡回，那么不光是人、动物在这个六道中巡回，所有的东西都在巡回，翻腾变化，像洋流一样。

那么这物质从哪来呀？这个分子原子从哪来呀？现在西方科技发现，它突然就产生了一个离子、一个粒子，然后突然又消失了一个粒子，那这个离子、粒子去哪了？如果说拿我们这个道来说，这个例子很简单是吧，它进入上一层空间了，它在那个空间攒足了能量之后越级来到我们这个空间，同样它失去能量之后又掉回去了。就像烧水的时候不断的有气泡翻滚上来一样，气泡哪来的？水表面的气泡由下层拱上来的。

我们这个世界也是，不断的由上一层世界翻滚出来我们这个世界，那上一层世界呢？又由他的上一层世界翻滚出来。那我们这个世界淹没之后，他去哪了呢？掉到一个比我们层次要低的世界里去了。也就是说，大家都在一种立体的循环当中去不断的产生变化。那么这个六道轮回不仅是人、动物在轮回，所有生物在六道轮回，无生物也在六道轮回，所有物质、非物质都在不断的轮回。就像洋流一样，带着由浅到深由深到浅，在某一个层次又不断的循环。

那么老子说“道生一，一生二，二生三”，是什么意思呢？就像咱们说喷泉一样，它有一个泉眼，从那不断的喷出万物，一层一层的世界，一层层的境界向外喷，越喷越复杂，越喷越形象，越喷越具体。那你往回推呢？我们这个世界越往回推就越虚，越推越不定，越推越琢磨不透。

我们说过，整个世界由神气形三界构成，神气形都是整个世界的存在，他们三者之间共同促进作用，产生了我们整个世界。神气形三者又三位一体，一二三四五六七，越变越复杂，就像我们一棵树一样，从根部开始发芽，长出来之后，不断的变成参天大树，那么越树梢的地方枝杈越多越复杂，越是末，越往根部走越是根，所以老子讲不断的要我们归根，找回主导我们的那个东西。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，为什么不是二生万物呢？这里面就

有一个非常重要的命题了。阴阳相杂而产生万物，纯阳、纯阴都不是构成万物的条件。因为光是男的不能生孩子，光是女的也不能生孩子，必须男女混杂才能生孩子。那么有一个问题就出来了，为什么上帝也好、造物主也好、天也好、宇宙之道也好，为什么不生一个中性的人，然后让他自己就能生孩子呢？做无性繁殖呢？这个有知道的吗？这个有人就说了“孤阴不长，孤阴不生”！这个咱们在群里讨论过这个问题，原因就是由业力而产生变化，产生阴阳，因为有动静所以有刚柔，刚柔不等于动静，有动静有刚柔就有变化，有虚实，有虚实所以说才会有男女，才有钟摆的往左与往右摆，它不可能停在中间不动，停在中间不动这就死了，所以说男女是永恒的话题！阴阳赋予整个人类、生命、个体，给予这个雌雄的区别。那么是否有雌雄同体呢？有！雌雄同体怎么理解呢？也很简单，它里面也有阴阳，没有没阴阳的生物，就像细胞一样，里面都有阴阳，只不过它没有以雌雄异体的形式存在。

“二生三”，生出三来，生出天地人，天在天，地在地，人在天地之间，冲合之体，冲合之体又分阴阳，产生男人和女人，有了三了之后就有了变化，三又是奇数。所以说有男女之后，能生孩子，那么这个就能往后延续，光有男女要是不能生孩子也不能延续。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，告诉我们三点：

一、道是宇宙永恒的真理。

二、生命，还有万物之源是从最简单的一开始的，你说从零开始也可以，从最简单的、最有规律的变成最繁杂的、看似没有规律的。所以说大家要想获得智慧，必须溯本求源，往回头走，越往前走，越模糊，越不定，越没有规律；你要往回溯，你觉得越有规律越自然，越体现道的本来面目。

三、就是三生万物，不是二生万物。那么这个意义非常重大，就像我们开方子一样，不要开极阳、极阴的方子，一定要开中和方，因为人是禀中气而生，他不可能完全偏阳虚或阳亢，或者完全偏阴虚或者阴亢，他一定是在中间稍微偏左或者偏右。每一个人都不是绝对的恶人或者绝对的善人，都是善恶相杂的一个人。这个就是三生万物包含的道理。

负阴抱阳，冲气为和

下面“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，这个我记得在群里面讨论过。什么叫“负阴而抱阳”呢？不是背为阳腹为阴嘛？这里面说的不是这个道理，背为阳腹为阴这个阴阳是代表刚柔。“万物负阴而抱阳”这个阴阳代表本次，这个人蜷缩在那，外边

都是什么呢？外边都是次要的，这个代表阴。里面抱的那个，元气、五脏六腑、人体的精华，最重要的那个是阳。所以说阴阳是代指，他有不同的指代。《内经》上讲的“背为阴腹为阳”是刚才说的从刚柔上说的，卫气卫外为刚，里面肚子为柔。“负阴而抱阳”是说的是这个意思。

“冲气以为和”，什么叫“冲气以为和”呢？“冲气以为和”就像你沏一杯茶或者冲一杯咖啡一样，是不是要把这个咖啡沫和热水要充分搅拌呢，这个就是“冲气以为和”嘛，因为一定要体现中气，有阴气有阳气，一个热一个冷，要充分搅拌，成为一个温的，这叫“冲气以为和”，让他们互相对冲，互相糅杂，互相搅拌，成为一个整体。也没有一种气叫冲气，冲是动词，是气相冲合，合一体。就像有的人他上面热下面寒，其气不能交通；有的上边寒下边热，其气也不能交通；有的内寒外热有的外寒内热，都是气不能交通产生的格拒。气一定要和畅，有人头晕的厉害，肝阳上亢或者怎么的了，你让他走，走上一两个小时，他气机通顺，该上来的气上来了，该下去的气下去了，那么头马上就不晕了。万物以和为贵，这个和就是冲和、调和，互相补充。不是大家天天搞平均主义那种和，为什么中国文化是和为贵。你看水、旱，你不能说北方旱南方涝，或者北方涝南方旱，这个都不好，一定要风调雨顺。就像一个人一样，我们想修养修的什么？就是修的一团祥和之气。说话、办事、身体状态，都是祥云瑞尔的一种状态。这就是“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。

“万物负阴而抱阳”，抱的这个阳，就是你的精华、元真、元气、五脏六腑之精，一定要把这个抱住，不要轻易浪费丧失。为什么做了一个小手术，阑尾手术，身体那么差呢？就是你这个肚皮打开之后，你这个里面气往外面泄了。所以说大家要知道有元气这种东西、有元真这种东西、有五脏之精这种东西，这种东西一旦丧失、一旦损失，对你是致命的！所以说一定要抱住这个，抱住这个阳。很多人一到中年，三十多岁，一喝啤酒就拉肚子。这个阳，不是阳气那个阳，是指精华、能量，人都是抱着一定的能量活着的，没能量就死了。这个能量靠什么来牵系呢？靠里面的这个生命之根来牵系。就像一棵树长青一样，树能长青，人就能长存，树如果枯萎了，就是你的生命之树如果枯萎了，那么这个人的健康就不在了，变得状态不行了，人也打蔫了，身体像泄了气的皮球一样，牙齿也开始掉了，眼睛也开始昏暗了。所有这些东西，都是因为你里边那个阳不行了。这个阳不是桂枝附子，而是代表能量、代表元真、代表气机顺畅、代表饱满充盈、代表一种生机，他根系于生命之树，而这个生命之树的来源，来源于无何有之乡，来源于更高的境界，这个不是简单的解剖分析就能看到的。

置之死地而后生

“人之所恶，唯孤、寡、不谷，而王公以为称”，什么意思呢？人之所恶的，无非就是孤寡，孤是没有妻子的，寡是没有老公的，不谷是没有孩子的。“而王公以为称”，为什么王公要称自己为孤寡或不谷呢？这东西都是最不好的，但这种最不好的东西里面却酝酿着生机。就像这水一样，水即道嘛，处众人之所恶，如果说我（王公）已经掉到底了，不能再坏了，啥是坏呀，啥是不好呀，对于人来说就是孤寡不谷嘛，那我都掉到这个地方了，那我再往前走都是好的，不可能再坏了，马上就充满生机嘛。

“而王公以为称”，就是谦之又谦，让自己损之又损，但是这个是一种哲学上的意思，王公他不可能是自己真当这个东西，就像把孩子叫狗剩一样，叫臭臭一样，都是希望他贱之又贱，没有人能够看的上，能够健康的成长。

所以说这也叫置之死地而后生，很多人死要面子，自己在社会上有一定地位、有钱，被人尊重、看得起，这样的人永远都是悬在空中，落不到实地。那么只有那种受过人间沧桑，疾苦，让人唾弃，蔑视，侮辱，已经掉到最底下了，没办法再那个啥了，他自己也不要脸了，这个时候他心里之强大已经无所畏惧了。就像咱们所说的，人要不要脸了，谁拿他也没办法。但是，你必须要有的一种正向的引导，不能不要脸了，无所畏惧了，就作奸犯科。

还有比如说你做一件很出格的事情的时候，比如说你在公园里做一个操或怎么地，别人要笑话你，但是你想想，有谁在乎你？知道你叫什么？无非就是那十分钟，那是弹指一挥间。好多事情都是大家拉不下这个脸，落不下这个面子。为什么我在群里面说过，带着学生咱们一起要饭去呀，拿盆拿瓦的；还有算命，捡垃圾去呀；其实就是想锻炼大家去撕下这个脸皮，突破这种心里障碍。真是这样的，你看中国十多亿人，你说你作为一粒微尘你算得了什么呢？别人再看不起你，在那一瞬间，他能伤害到你吗？还是你能怎么地呢？怎么也不怎么地，脸一抹，这事就过了。你想，王公都称自己孤寡不谷，在座的各位呢？

看看这块大家有没有什么问题？这一段知识含量非常高，展开讲能将很多堂课。“道生一，一生二，二生三，三生万物。”展示了一种世界观；“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”展示了生命的构成；“人之所恶，唯孤、寡不谷，而王公以为称”，展示了不要脸的精神。

塞翁失马，焉知非福

那要是没有问题，咱接着往下讲，“物或损之而益，或益之而损”什么意思啊？

很简单，塞翁失马焉知非福，周易里面有损卦和益卦，损卦中有益，益卦中有损，无非是拆东墙补西墙，这边损了，那边益，那边益了，这边损，你工作很上进，身体搭进去了。工作不如意，居于闲职，身体养上来了。你考上大学去了北京了，给家里长脸了，但同时呢，身陷在北京了，十多年还买不起房子，小地方的，你的高中同学谁家带弟的，孩子都多大了，哪个是损，哪个是益呀？昨天看了一个病，我估计挣钱挣老多，股骨头坏死了，拄双拐了，你说怎么办呢？

所以说，很事情有得必有失，大家想开了，就是很好的事情。当你失去了，你想得到了什么？当你得到了，不要太高兴了，你想一想你失去了什么？手有手背和手掌，你不可能让手掌和手背同时居上。

大家一定要记住，什么叫阴阳？什么叫阴阳地看待事物？正反地看待事物？当你把手背放在上面的时候，手掌一定是冲下的。当你为了工作时，就丢失了家庭，当你为了家庭时，工作就有损失，二者兼得的很少很少，所以鱼和熊掌不可兼得。经历苦难的人得到了意志上的磨练提高，思想得到了升华，铅华褪尽，里面的真东西显露了出来。那么没有经历过的，白白胖胖的养的，四体不勤五谷不分，青年时候光鲜灿烂，那么你们看看他的中年晚年很悲惨的很多人。

如果一生走的平平顺顺的，顺风顺水的，有人说你看看这生活多好啊！那还有的人一辈子穷苦，从来没享过福，早早就死了，只能说人不能一生来看，今天你很精神，明天你可能就病病殃殃的，如果把人的一生比作一天的话，所以说，古人说死生如昼夜，人的一辈子就像人的一天一样，死就像睡着了一样，第二天你又爬起来了。

所以，什么事情，儒学，儒家讲要中庸，不能过，过犹不及，不能往东也不能往西，不能往左也不能往右，不要老问，我应该怎么做？适可而止，执中而已。适中是不是就停住不动了？知止不殆，并不是停止不动了，而是在这种形式的运动过程中你要止步了，但是向上一层的运动你又开始了，螺旋式上升或者螺旋式下降，不要在一个螺旋，一个层面的螺旋绕来绕去，绕的很远。

大家记住生生不息，人生永远处在不断的变动当中，永不停止，你看太阳啥时候停止过？地球啥时候停止过？从来没有停止过，但是他们会有四季，会有昼夜。大家不要一种形式，一条道跑到黑，要不断地适合的换形式，它这个知止就是这个意思，他现在让你知止，大家才多大啊？你止住的了吗？止不住，一止住，就憋住了，人活一口气，要有精气神，要有奔头，人要是没有奔头就不行了，这不很简单么。你要说止住了，万念俱灰，那你活的什么劲啊？你一天都活不下去了。

这里有个问题，什么叫“冲”“冲气以为和”，就像昨天，什么叫“冲气”啊？昨天我跟咱们学员叫然然，还有一位大哥在小院生活体验了一天，早晨拿大锅烧柴火的大锅，蒸馒头、馏馒头，蒸这个菜，那么这个大锅，火起来之后水蒸气布满了整个屋子，形成了云雾缭绕之势。那么这个时候，我让大家做了一个动作，这个动作就是拿嘴去吹气，到这个云雾缭绕中去吹气，那么你的气冲入到这一团云雾缭绕的蒸汽当中，蒸汽产生了变化，这个就叫冲，冲又当虚讲，为什么呢？因为你是冲到了云雾缭绕的这个空虚的地方，下面咱们还要讲到这个冲怎么当虚讲，冲虚冲虚，这个正是反映真气在体内运行的整个状态，气是通过冲虚完成这种流动的。

“物或损之而益，或益之而损”。损久必益，益久必损，就像沧海变桑田一样，十年河东十年河西，花无百日红，这个人不可能永远处在顺境也不可能永远处在逆境，中国古代的哲学就告诉我们这个道理。“塞翁失马焉知非福”，所以大家得之不要喜，失之不要悲，你知道将来会带来好还是坏呢？就像刚才我说的去了北京留了十年，最后把身体搭进去了，房子也没买，孩子也没生，你说这何苦呢？还回不来老家了，为啥呀？老家的位置都没了，回来多丢人啊？你说这些北漂怎么办？那么当初好多考大学的，没有考上大学，觉得很损失，爹妈给找一份不错的工作，在单位一点点地干，在单位也是科长、小头目一个个都当上了，孩子都十二三四岁了，家庭很富足，房子买了两套，便宜的时候买，两三套房子，车也买了，日子过得很滋润。所以说，大家一定要发展地看，辩证地看，阴阳地看，你的得是什么失是什么？如果说你把这个捋腾清了，你这个人会非常乐观，豁达，什么事情都会看的很开，心中没有烦恼郁结，你就会获得健康，不论处在什么环境，前面有多大的困难，你的心态都会保持很平稳。我就是举这么个例子，当然也有很多在外混的很好的，在家乡混的很惨的，双双下岗的，或者说含辛茹苦干点小买卖赔了的，我只是说举这么个例子，并不是代表大家都是这样。

强梁者不得其死

下面“人之所教，我亦教之”这个我感觉不是特别容易理解，人是指的什么人？圣人？还是什么人？“人之所教，我亦教之”人家这样教，我也这样教，不知道他表达的是一个什么意思。包括后面的“吾将以为教父”，他以什么为教父呢？他把什么作为这种东西要传授给别人呢？这个我感觉不是很好理解，那么这个也不是很关键，关键的是中间夹的这一句“强梁者不得其死”，什么叫“强梁”啊？很简单，就是用强，用蛮力，使蛮力，毋意，毋必，毋固，毋我，中的把这个毋字去了的，就太要强了，

太想怎么样了，不得其死，什么叫不得其死？死都不知道咋死的。自古很多就是这样的人，自古很多就是这样的人，我一定要争第一，我一定要拿奖学金，我一定要要这个位置，我一定要给他灭了，我一定要争口气，所有的这些东西都是意气用事。时机不成熟要办这个事儿，我一定要出兵，大话说满了，下不来台，一定要做这事儿，强求，抓住不放。我没有想到普通人这种心态非常强烈执着，一点弯儿都不会打，咱放一放这事儿，不行，必须马上解决。还有打架呀、纷争呀、这个闹离婚啊，所有的事情都是由于我一定要怎么样。我一定要他服软，服服帖帖的。一撞车了，两边分别给自己的高人打电话是吧，一点小事儿，闹得非常大，谁也不愿退一步，吃了一点亏了，回去怎么想也不对。第二天，又纠集了几个人杀过去，打了对方一顿啊。现在，没办法，很多人都纠结于这种事情，一定要，吃不了一点亏，占便宜可以，一块钱的亏都不能吃。

“强梁者不得其死”，人不知道柔和柔顺，隐忍、宽容大度、这些美德在他们身上都找不到。一定要比个高下，到哪儿，跟猫跟狗都要比一下，这种活的还有什么幸福可言啊？到处充满了怨恨、烦恼、生气、憋气，现在得的病，为什么会得病啊？很多都是由于自己心量太小，想不开事儿，稍微外在有点风吹草动，自己心里就大乱，都因为这个坐的病，心脑血管病、肺不张、肝郁气滞、脑梗塞、脑溢血很多很多病都是因为心量不行。这也就是现在人福命微薄的原因，心量不行了，心不行了，心光不行了！人的心宽广、公正，你的光就非常祥和，反之，你的心光就闪闪烁烁、奇奇怪怪。

所以说这也是应该，现在老天降下来这么多病，给这么多人，都是自己自作自受的，怪不得别人。你到时再花了钱遭了罪，再挨一顿骗，把自己这么多年所有的积蓄再搭进去去看病，这病也没看好，自己也搭进去，你说何苦来呢？折腾了一辈子，不知道在折腾些什么，现在大部分人不都这样么？凡是性格稍微好一点的，就能躲过去很多灾，你们去看吧，稍微性格好一点的，心量没有那么小的，遇事儿之后能够想得开的，病灾可以躲过去，血光之灾，刑灾种种的灾祸都可以化险为夷。不要去找谁是你的贵人，能不能遇难呈祥？你的心就是你的贵人，你的心放开了，来了事儿也不是事儿。心不放开，遇事计较，晚上颠三倒四睡不着觉，一下子心头一堵喘不上气来了。打一场架，浑身大汗淋漓的，晚上浑身都哆嗦成一团了，你这何苦呢？一下气憋在那儿了，不行了送医院去了，送医院去了，一瞎治，兴许就回去了。

当然了，这也会和太敏感有关系，太敏感这个身体体质有关系。对方一说，说一

句话震得自己嗡嗡响，自己的心直哆嗦，平时年轻的时候也不这样，怎么上了岁数就这样了呢？这是因为你身体差了，因为你长期的不注意养护自己的身体，导致你的身体受不得一点风吹草动，心身非常的摇动，很容易受到摇动，别人跺个脚就吓你一哆嗦，无缘无故就爱生气，或悲或喜或忧或愁，满脸苦瓜相，这个都是长期的境遇导致的身心受损。为什么人会衰老，人会病啊？慢慢地都走这条路，没有幸福可言，你身体变得那么差了，心情也很差，你这一辈子还怎么能过好呢？

咱们四十二章就讲到这儿。

总结共五条：

- 1、天地万物怎么生出来的？一二三，出来了；
- 2、人生命是负阴抱阳的，阴阳相合相冲产生的整个生命体系；
- 3、孤寡不谷是人的境遇相当不好的，王公都能去当他，我们还要什么脸呢；
- 4、损益，和损之后而益，益之而后损，和塞翁失马焉知非福一个道理；
- 5、强梁者不得其死，用强、强求不会有好下场。

有人说工作狂，拼命地干，偏执狂，如果是完全真的是偏执狂，他的得到要比他失去的多。你看着他好像是偏执狂，他偏执狂一段时间他又回来了，他又整的很中和，这个问题，亡羊补牢，问题就不大。他要是一条道跑到黑，就这样偏执下去，你看它丢的东西，噼里啪啦地后面丢东西，最后就剩他一个人了，家庭也丢了，爱情也丢了，身体也丢了，就抱着他那一个东西不放，至死不渝了。

课后问答

1、三生万物，三是指的天地人吗？

你可以理解是天地人，但他不是专指天地人，他就指有阴阳，有阴和阳，还有中间的那一个东西叫中气，叫做天地人，叫做阴阳，叫做中气，这三个混在一起。纯阴纯阳不用，用谁呀？就用中间的中气，就是乾坤生六子，周易里面讲，乾卦、坤卦，天和地，是吧，这个他们为根，互相匹配生出六子，这六子乘的都是中气，里面都有天和地的基因。这个六子是少男少女、中男中女、长男长女这个东西生万物。所以我为啥一直在强调中正啊？开方要中正，为人要中正，做事儿要中正啊？就是指在中正当中才能产生我们所需要的所有的事物。开方治病也是这样，开方不能开一边倒的方子，不能偏阴偏阳，偏攻偏守，一定要开一个中气方，因人秉中气而生，主要指的这么个意思。说话不能说极端的话，要说中和的话，但中和的话不是模棱两可的话，而

是孔子讲的“时中”，对于中庸，小人不能期月守(原文：“择乎中庸，而不能期月守也”)，什么叫“不能期月”啊？一个月，保持一个月，别说一个月了，现在三天都做不到，做事儿，办事儿，往往偏于一端。

2、怎么才能卸下自己的面具，都带着面具，我卸下肯定挨骂，怎么真诚地生活？

你要卸下面具，这东西真是要命了，比如说你在厂子里你是领导，你一下卸下来了，像在家一样了，那别人都骂你是傻瓜了。开工作会议的时候你也卸下来？那肯定不行。要在适当的时机适当的地方，尽量的放松一些，活回自己。比如说我举一个我切身的例子，就是我最开始给大家讲课的时候，或者说和学员在一起的时候，我有意无意的认为我自己是老师，应该有一个老师的形象，那么这种感觉存在了很长时间，那么导致我以老师这种形象出现的时候会表现的不自然。比如说原来给同事开玩笑，或者说跟谁比较放松自然的时候，这个状态感觉以老师的形象出现的时候感觉不能做。后来我就反思这个东西完全是没必要的，要不得的，当我又重新找回来自己那种真实的感觉的时候，那么我觉得在这方面我突破了，就是不要把自己作为一个老师来局限住自己，我还是一个自己，一个真实的自己。跟在座的一样，尽量的在你们认为可以的场合自然一些，包括面对你的孩子，面对你可以亲近的人或者是同类的人，尽量放松一下。因为你如果说是，就像我们老百姓讲的，你一装，你装什么装啊，大家都这样，你一装，必然拿着这个架子，你就不放松，不放松你就紧张，你自己内心的东西就表现不出来。那么久而久之你就越来越麻木、僵硬、活的不自然，这样对你的身心都有损伤。

3、问一下老师我有个朋友产后风，在成都有您的联系点吗？

哦，成都我有学生，咱们这里你找中明问一下吧，他在这里面是管理员，你问一下看看怎么联系。

4、本来没面具的，但是混社会后被别人说是没能力不成熟，所以渐渐学着伪装面对了。

这个就是互相相染，坏的东西大家互相染，把好的东西都染了，那么我们要做一件什么事情呢？就是让大家能够有意识的抗拒这种腐蚀。什么叫成人呢，天下其实没有成人的标准，我怎么怎么做就是成人，我怎么怎么样做就是父母，都没有标准，标准都是后来给的，那对不对呢？不一定。这个时代有这个时代的成人标准，一千年前有一千年前的标准，两千年前有两千年前的标准，一千年后有一千年后的标准。你就学你的长辈嘛，长辈怎么做你就怎么做，你说有几个人还能回到儿童时代？还能蹦蹦

跳跳呢？还能欢声笑语呢？现在我觉得成人没有几个人能做得好，都板着脸，眉头紧锁，或者说欲望很强，天天想的就是钱、权。你说这样的成人需要吗？如果说你变得天真烂漫一点，别人还觉得你是怪物呢，你要是每天有一个笑容，别人还觉得不舒服呢！所以说这个社会如此，我们只能说首先要自保，然后再找同类抱团，慢慢的活回一些快乐、自我，自己找回一些快乐天真来！庄子讲“其奢欲深者，其天机浅”。什么叫“奢欲”啊，就是欲望、想法、心机，“其奢欲深者，其天机浅”，什么叫天机啊，就是天真烂漫、天道，能够进化成更高级的人类的这种能力本领，有的变成行尸走肉了。

5、感觉冲是有点剧烈的意思，不是柔柔的那种方式。

不是剧烈的意思，两条河会合，一条小河的水流入到另一条大河这叫冲，不是冲锋陷阵的杀呀、冲啊直线的进去了。因为你对古代的词语啊，词句啊没有一种感觉，我估计可能读的古文太少了，所以说你一听冲就感觉非常剧烈，实际是像一条河的水流入另一条河一样。

6、以前不懂为什么要戴面具，自己不是挺好么？后来发现原来社会复杂，人人为了自保所以戴上了面具，你不带面具别人永远都会排斥你。所以就渐渐装上了面具。但是就算带上面具也要记得自己本来模样。

一定要记得自己本来的模样，为什么你在家庭里和家人在一起你可以很快乐，但现在很多夫妻关系的问题也变得不快乐了，在单位不快乐，回家也不快乐。你说你这样活多少年呢？所以说要找回快乐，学道学佛要找回快乐，不是说逃避社会变成麻木不仁了，就知道烧香念佛磕头，其他啥也不知道了，对一切事情不积极，消极、麻痹，这个我觉得就不对了，起码你学佛学道，学来学去要有一种积极向上乐观豁达，这么一种包容的精神，生机饱满，郁郁葱葱，希望大家生命之树可以常青嘛！

7、是不是要足够的气才能冲？冲后面是怎么产生的？是只要顺应自然就会产生？

当然不是了，你这个一滑下去，一瓢水它也能冲啊。冲后面是怎么产生的，这个要顺应自然就会产生，你撒泡尿击到水里面它不是也冲了吗？它怎么冲啊，你自己试一试，它这个里面就会有自然的现象产生了，它会产生湍流，会激起浪花，一部分下到水里之会产生阻力，又有自己的惯性，互相又融合在一起，这个都叫冲。

8、冲气以为和与物理上熵值增加不是一回事？

这个你可以具体说一下，我看看，还有在这不说病啊，这个咱们再强调一下，你

不要在这找我看病。

9、标准就跟计划一样，计划的越详细，破坏计划的可能性就越大，制定的越标准，做起来就会越不标准，个人理解。

初期做计划订任务都要模模糊糊的，慢慢的理顺，自然而然的明细，没有必要上来就明细，你也明细不了，你也没这能力，也没有这个预见性，最后都成一纸空文。多少个部门啊公司啊政府啊，搞那么多计划啊，一摞一摞的，有几个真正都贯彻落实了？要以简治天下，不能以这个东西治天下。

10、一生二，可否解释为“一化二、一即二”，就是说一本来就是二，把二看成一体，那么二不就是一吗？就是二可以用“现象”这个词来代替。

答：可以这样说，一生二。生，什么叫生啊，生化，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业，这个一串生其实都是一体的嘛，一中含二，二中含三，都是瞬间产生的，所以说没有绝对的，没有说这个完了就接着是它，这个完了接着就是下一个，不是像那个流水线上似的，很多一下就出来。

这不谈病啊，这个建议下来可以给你建议，不能说是在这里给个人疾病健康的这样的建议，因为咱们讲的是道德经，那整来整去又成问病了。

那么咱们看下一句吧，还有二十分钟的时间，四十三章，也是非常重要的一章。

第四十三章、天下之至柔，驰骋天下之至坚

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益天下希及之。

两句非常重要的话，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，这驾驭的意思，至柔驾驭至坚，就像女的驾驭男的一样。女的她来枕边风，这个一天两天你感觉不到效果，时间一长了，慢慢慢慢你就被她影响了，她掉眼泪，她来柔术，这个东西男的可受不了，这个就是典型的天下之至柔，驰骋天下之至坚。你泡蘑菇，你跟它泡，最后就给它泡完了，轰轰烈烈的都是一瞬间的事情，但长久的坚忍，忍耐，不断的铺垫，最终能够成就大事。越王勾践陷入到人民战争当中，汪洋的海洋，也是这样，用自己的坚忍，长时间的等待，磨、泡，把对方的意志全都泡掉了，消解掉了。那就像水一样，水滴石穿，石头坚硬吗？水柔吗？但这个水它就是一滴一滴的打在这石头上，长年累月的打，打来打去石头穿了，废了。这女的对男的也是这招，不断的泡、磨、哭哭啼啼的，夹着，最后这男的服软了，以柔克刚嘛。大家可以回去好好琢磨琢磨，这里面

至理名言啊。比如说两个人较力，最后比的是什么，比的不是力量，比的是耐力，领导人之间比的是什么，比的是寿命，比的是健康。一棍子分胜负的这都不算什么，长久的隐忍等待，软磨硬泡，这才是功夫，深谙以柔弱胜刚强这个道理。不得志，泡呗，等呗，看谁耗过谁，最后总有一方因为坚持不下来而败下来。或者心性，或者身体，身体不行，完了垮了，这个所有的事物发生了转变，根本的扭转。

“天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间”，什么叫无有入无间呢？这句话非常有意思。你这个啥无有啊，有，你一个小木棍塞到一个小缝里，这个是有入间，间是有缝嘛，无有就是已经到了很微弱的，所有的仪器根本监测不出来了，气处在一个虚界了，虚之又虚，根本就不能分出个数来了，它入到哪儿啊，那个无间。什么无间呢，有那么一个空隙，那个空隙小到根本找不到有空隙了，把这边对到那边里面去，叫无有入无间。它在说啥呢？就是说所有的事物不能分析不能解剖，它可以小到你不可能想象的小，小到无，无中分阴阳，阴阳互相糅合，这就是大道。浑然为一，分而为二，阴阳，极精极微，已经到了人类简直无可想象的地步，其大无外，其小无内。

“吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益天下希及之。”啥意思啊？天地有大美而不言，就这么个意思，天何言哉？地何言哉？万物生焉。人家没说啥就把事给办了，就像你爹妈天天唠叨怎么教育你怎么养你不容易，天天默默无闻的抚养孩子长大吗？天地也一样，天啥时候叫唤，哎呀我这个天天贡献多大啊，又给你打雷又给你下雨，又给你放晴天呢，给你呼吸新鲜空气，没说过。大地也一样，承受了多少污染、垃圾啊，废物、废水，它叫唤过吗？居功自傲过吗？从来没有。这个很有意思，比如说我的家乡风景很好，很多地方风景很优美，有山有水，有河，有海。没觉得需要什么大吹大擂的，来了就欣赏就行了，融入其中。但是这开发商来了他就吹五拉六的，一吹这有多么好，那有多么好的。他说这话啥意思，开始自吹自擂了嘛，说的简直了，这好的不得了了，当地人也觉得没有什么，就是太会吹了，就像北京一样，有个小水坑都说居住在湖畔，哪是湖啊，这个想象力太丰富了。开发商可不得了，他们能指鹿为马啊，他用词之专业，用词之华美，吸引人之能事毕。这个就是太会说了，现在这个社会啊要的不是这么太会说的这些人，真正的需要的是不言之教，无为之益。需要的更多的是默默无闻的做出贡献的、奋战在一线的，贡献了自己的一生的这些东西、这些事，像他们这样耍嘴这个社会早就崩溃了。但是真正知道在你的身边是默默无闻的，保护着你的、滋养着你的、长养着你的，文化也好，环境也好啊，人也好啊，但是对于你来说你可能完全忽略它，或者根本就不会存在感激，可能你一辈子都不知道

它在默默无闻的帮你。就像新鲜的空气，洁净的水源，没有污染的食物，二十年前你会感谢它吗？从来没有说感谢过吧，但是现在你知道了，没这个东西太可怕了。但你要记住二十年前它从来没说过话，也没有人吹嘘我这有洁净的空气，是吗？有没有绿色食品吗？二十年前会出现绿色食品这种东西吗？不会。当大家都这样说的时候又是绿色啊，又是啥啊，再来个氧吧啊，PM2.5啊，所有这些东西当出来的时候，你就知道了你已经失去了这些东西了。很多人滑腔调嘴、大吹大擂这些东西的时候，其实你已经普遍失去这些东西了。当你大谈道德的时候，道德已经丧失了，当你大谈好人，最美乡村教师啊，最美什么的其实已经不存在了。所以说老子讲“吾是以知无为之有益”，无为，不言之教，大家明白什么叫无为了吧，无为之有益，不言之教啊，天下希及之，但是人们当拥有的时候不知道珍惜，当失去的时候由别人来提醒说出来的，说的溢美之词，需要你花钱的时候，其实已经晚矣，看看大家有没有问题啊，今天咱们就讲到这，有问题就提一下。

课后问答

1、无为之有益，无为这个很难做到啊。

无为并不是让你不作为，大家记住啊，那为什么叫无为而无不为，无为是不要自己强为，顺应天道做事叫无为。就像什么似的呢，就像果树这个苹果，苹果自然熟不套袋这叫无为，套了袋之后，还没有熟呢，就给它摘袋晒两天，或者说直接装车喷药催熟，这叫有为。

2、至柔胜至坚，柔的是不可见的运动，坚的是看得见的一切，无常胜有常。

说的不完全对，啥叫至柔？至柔就是会拐弯，心里有委屈就哭出来，说出来这叫至柔。不说强挺着、憋着，显示自己坚强，这叫至坚。风来了不倒，这叫至坚；风来了就倒，就趴下，这叫至柔；枪子打起来了还往前冲，这叫至坚；马上卧倒，这叫至柔；累了就歇着，这叫至柔；累了不歇着，强上，这叫至坚。

3、那遇到具体的事情怎么知道什么才是自然无为的呢？

你慢慢就体会到了，与人交往不要上来你就表现的非常热情啊，就称兄道弟啊，简直了，就蜜乎的不得了啊，过两天呢有可能就反目成仇了。这来了自然招呼着，该有的礼仪啊，该说的话沟通着，慢慢慢慢的有一定感情了才称兄道弟，上来称兄道弟的你们都小心了，套近乎的。

4、那相亲是算有为吗？

这你问的这个问题，那天下不能都是无为，肯定也是有有为，往往相亲是有为。行，咱们今天就到这吧。



20131204 大千老师讲道德经第十六讲

整理：自然美、蒲公英、耀武/一校：阳子/二校：红袖

那咱们接着来讲《道德经》，上次讲到第四十三章：“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，今天从第四十四开始讲，大家看一下。

第四十四章、名与身孰亲

名与身孰亲，身与货孰多，得与亡孰病，是故甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久。

初步来看，这句话说什么呢？互相比较，哪个更重要，然后又说“甚爱必大费”，就说你有所爱在外、喜欢什么、执着什么、关注什么，你就耗费精神，在这个事上你就要拿出更多的时间精力，金钱等等，去投入到这里。

“多藏必厚亡”，你这个积攒的东西越多，到时候一下都丢了，或者是你积攒的过程中，身体里就不断地被掏空，大概是说的这么个意思。

分清主次

“名与身孰亲，身与货孰多，得与亡孰病”，就很明了，我们可以推测一下，名与身，名利和身，哪个对你来说更亲呢？“身”其实就是身体健康，能活着，那名利和健康哪个更重要啊？大家都知道是身体，但很多人在追求名利的道路上失去健康，让身体变得越来越差，不能自己停下来。

在领导岗位、做买卖或者当老师天天说，停不下来。两个原因，一个他不想停，没有这个勇气，退一步海阔天空，他退不了，在那个位置上不愿下来，所以说每天受这个事的煎熬。比如说，他这个每天接触电脑，能拿一份很优厚的工资，每天电脑都伤他，但是他舍弃不了，在某种工作场合，每天都有酒局，让他戒酒，远离酒局，可能吗？不可能。只有完全离开那个环境才有可能避免这个，或者甘愿让别人说他，领导不器重他，才能避免身体进一步损伤，这个对大多数人都是避免不了的，就是他没有一点舍弃的精神。

我们说这个舍弃，从心理、行动上都要适当地放手，抓着很累，又不能改变现状，那只能放一下，获得意想不到的好处。做买卖挣了点钱了，把身体搭进去了，心脏不行了，糖尿病了，胃吃坏了，他也知道要休息、要锻炼、要娱乐，但是由于俗物缠身，

他做不到。像开店一样，每天开店都有房租有进项，你让这个店闲上几天，他受不了，他觉得房租都白白浪费了。

还有人可能工作十来年了，一直是一种工作方式，那么一种工作方式是必然耗用你的身体某一方面的精神体力，比如刷盘子，那久而久之不断的动手，就耗费手。还有这个打官司，耗费一部分脑细胞，另一部分脑细胞就始终沉睡，久而久之这部分耗损得非常严重，那么其他的就浪费掉。就像你吃一种吃惯了，最后能吃吐了，为什么呢？太单一了。因为我们的生活工作也是，如果过于单一，每天都是这个东西，那么这个东西整久了就伤自己，就像那坐办公室的，天天坐对着电脑，也不活动，每天就费眼，颈椎腰椎不好，很多人都意识不到，意识到又改变不了。这个就是自己从内心没有真正认识到，也没有勇气去改变，所以他的命运就发生了改变。

社会环境自然环境，它都有规律的。如果说你不符合这个规律，不符合天道，那么最后受伤的是你：早早得病，亚健康，身体变得很差。

每个人都能说出来，在名利面前，身体更重要，但是每一个人都没有好好珍惜自己身体的健康，这是第一，自己不能很好地去有勇气摆正二者之间的关系。

第二，由于整个的社会大环境，造成你无处可逃，比如说你稍微往下琢磨，工资下来了，工资下来房贷怎么还啊？子女教育问题怎么解决啊？自己还有很多东西要买，买不起了，捉襟见肘，逼迫着大家不得已，必须维持这种伤害自己身体的这种生活方式。那换换工作，换工作可能还不如这份工作呢！你要歇，一歇歇在家里一蹲，父母能干吗？你的对象能干吗？还是你的孩子能干？还是你能干？谁都不能。

所以说大家好的日子可能就上学的时候，尤其大学那段快乐的时光，从此人生就不自由了。没有家的时候受到工作束缚，有了家了又受到家庭的束缚，到老了又受到子女的束缚，一辈子就这样了。

有的人觉得也有些自由啊，我可以想去哪就能去哪，大家想想你可能吗？有自己固定的时间吗？其实大家生活的和这个宠养的鸡，圈养的猪，没有本质的区别，因为你自我做主的范围、程度非常有限！一是社会大潮推着走，二是整个家庭推着你走，三是由于你思维的惯性推着你走，完全挣脱不了，改变不了，也没有勇气改变，那只能这样。

如果身体一旦出现不调，这个不调就朝越来越严重方向发展，最后塌陷，要了你的命。

“身与货孰多”，一个道理。货：货物、金钱财物、身外的东西。健康与财物谁多谁少啊？还是身，名、货都是身外之物？身最重要，希望大家不要等到自己进了医院需要化疗、放疗的时候，再想到这个问题。那时候名利，有的人还抓着呢，但是开始舍钱了，拼命地舍钱，那个时候舍钱，想换回健康已经不可能了，似比登天。

“得与亡孰病”，这句话和前面感觉稍微有点出入，“病”：不对、失调、不正常。得和亡哪个不对呀？就是你身外的东西，获得了很多东西和失去了很多东西，到底哪个不对呢，或者说外得到的，亡是身体里面精华失掉了，这个到底哪个是有问题？总之这三个“孰”都是在说：什么对你是最重要的！大家要认真考虑。

量力而行

下面这个老子点明主题了：“甚爱必大费，多藏必厚亡”，人用心一辈子办成的事情，往往是最耗他心血、心力的事情，对他伤害最大。比如他最爱的人，对他伤害最大，他搞古玩，古玩对他伤害最大，他搞养殖，养殖对他伤害最大，很多人一夜白了头做这些事情。比如说我搞中医，中医对我伤害最大。

反复在说任何事情你过于关心，它一定是对你最有损害的。比如我看病，如果说我不是特别在意这个病人，只是按照我这个医学常识和医疗过程给他看病，往往对我没有太多的伤害。反而是我觉得要稍微用心在乎一些的，包括认识时间长的或者有些疑难杂症，我想去用心去治的，回头我感觉对我伤害很大，身体上会有反应。

所以《道德经》说：“天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。”还有“天若有情，天亦老”。你做一件事情，尤其是你干本行工作不能太动心，因为每天做，每天动心，你心脏砰砰的，人是受不了的。我做一个大夫，我只能说是根据我的一些水平，按照我的医学思路给大家看病，同时尽量地不要过多地去把这种感情投入到个别病人身上，否则我肯定坚持不了多长时间。

“知足不辱，知止不殆，可以长久”。两层意思：第一个在你做这些事情，不要求全求大求完美，求无限，挣了一块想挣两块，挣两块想挣三块，永远没有止境，这个是不行的。“知止”大家都知道，这个没啥可多讲的，大家到处都可以看到“知止”。但是问题出来了，那“知止”我干什么呢？要有奔头啊，挣钱挣了一千万还要挣两千万，如果只局限一千万，那估计他一下就没啥奔头了，人生还有什么意义啊，大家有这个感觉吗？比如一个家庭很好的，子女很有钱，就知止吧，那孩子不用挣钱了，或者说爹妈也不用再创业了，抱着这点钱花吧。那他就会发现人生没有太多乐趣了，没有充实感了，不往前奔，没有充实感，这个大家有感觉吗？让你维持现状你干吗？

我觉得觉大多数人不会干，人就像水一样，就需要不断的奔涌向前，水往低处流，人往高处走。人每天要生生不已，要不断地更新，不断新陈代谢，你要他停下来可能吗？这是不可能的，有些人停下来，越停越萎靡，连点心气都没有了，你说这事还怎么办呢，有些人挣钱，越挣钱越精神，神采奕奕的，这个要辩证法了。

“知止”，以这种形式，再往前走，就要危险了，以单一一种形式往前走是危险的，这个时候要“知止”，之后换另一种形式继续前进，这叫生生。什么意思呢？就像人走路一样，你左脚迈完了之后，左脚要知止了，开始迈右脚，右脚迈完了之后又要知止了，再回头迈左脚，那么这就叫知止和创新要结合。人永远不要停下来，就像太阳永远都要东升西落一样，你让太阳停下来，可能吗？让所有世界静止下来可能吗？都不可能，所以大家千万千万不要陷到知止的绝对论上。那你活着干啥呀，每天都重复一样的，都知止了，每月就能开一千块钱了，每天的日子就这样过，很多人为什么生活很优厚，他整来整去最后抑郁了，就是前面没有路可走了。他虽然目前条件不错，但是人是有奔头的，突然一个人没有了奔头，他没办法活下去了。就像同样告诉你那天要死一样，你说可怕吗？你天天惦记那天要死。

所以说人要有生机，同时生机要不断地改换形式。因为日月交替，白天黑夜交替，左脚右脚交替，中国这个阴阳很了不起，告诉人们，不断地换形式，进来出去，进来出去，这个干腻了就干那个，那个干腻了就回来干这个，在一种形式下要知道知止。因为物极必反，他所说的物极必反，就是一种形式，持续定型下去，就走向反面，那么没有等他走向反面时候，你换另一种形式。

比如你干工作，干一段时间很累，就搞搞副业，正好领导也不想重用你了，这个时候你自己放松放松，养得白胖白胖的，干点别的。过了几年，风水轮流转，换领导了，又重新提拔你，这时候正好你精神饱满又回来工作。那么如果说你这几年不得志还拼命的在工作上表现又怎么样的，喝凉水都塞牙了，你还要在工作上孜孜以求，这个就不知止了。同样事业搞好了，感觉很疲乏，就要调养下身体了，拿出一两年，两三年修理下自己的身体，顾顾家。顾完家了觉得又没啥意思了在工作上再顾一顾。

脑力劳动时间长了，搞搞体力劳动，体力劳动时间长了，搞搞脑力劳动。大家待腻了出去转悠转悠再回来，不断地阴阳来回，一左一右，一上一下，一体力一脑力，一形象思维一逻辑思维，一哭一笑的，折腾来折腾去，你就越来越旺。

修行也一样，不要一门心思天天想修行，最后都成神经病了，修行来修行去，修行一段时间觉得进步不了停下来，要知止了，过一过正常人的生活。体会一下，放松一下，安逸一下。过一段时间，感觉又有新的体悟了，又到修行的道路上实践实践。

打坐也一样，打两下坐，一看打不住就别打了，你天天跟打坐玩命能行吗？最后走火入魔了，打坐不了，赶紧知止，干点别的去。好多人都是这样，搞得你一点生机都没有了，练修行的，讲学佛学道的学儒的，最后整来整去的，还不如外边街头小混混，有精神有体力了，那你成啥了？整天痴迷呆傻，跟别人一谈就基督耶稣、我佛、西方极乐，那你生活有快乐吗？有幸福吗？你脸上洋溢着喜悦吗？还是你身体锻炼得很好啊？有很健壮的肌肉啊？每天精力用不完啊？可能你都走向反面了。为什么呢？就因为你太执着。太执着名相，修佛修道修儒，各个宗教，都让人思想上获得自由，并不是说你抱一个佛就获得自由。

就像我前些日子给那个学生讲一样，天天谈佛，全都名相一大堆，那就相当于你抱一个佛压在你胸口一样，大家比你的佛像大还是我的佛像大。我的佛像是如来佛，你那是什么佛？结果我说，无一例外，都拿着那个佛像狠狠地压在自己胸口，喘不上气了。

为什么始终给大家讲那个臧谷牧羊那个道理呢？人要获得心灵上的解放，无所执着。你觉得你这个参禅打坐是修，那那些企业家那些精英人士，在每做一个决断，每用一个人的时候，他不是修吗？他不是全力以赴，聚精会神吗？一样的道理。所以修行不在口头上，不在你读了多少书，用了多少工夫，你名头有多大，会背多少本经书，都不在，就在于你内心。你的心是否能跟天地相合，了解天地，了解你自己内心真正的需要，不要外在的被名利所累。

我是老师，我要为人师表，我要一本正经，那你还能唱歌吗？你可能连唱歌，吼两个嗓子的勇气都没有。

要知足不辱，知止不殆，这个是形式上的。人要有生机，这个非常重要，可以长久，不断变换，阴阳办事。你要问问自己内心真正需要什么。但是有一点，大家记住，由于你长期的不调，你不调的气场压住了你的这个想法，有时候你都呼唤不出来。有很多人想唱歌，后来压住唱不了了，后来你再让他唱，唱不出来了，发音都不对了。

第四十五章、大成若缺，其用不弊

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈。大巧若拙。大辩若讷。静胜躁，寒胜热。清静为天下正。

这个啥意思啊？就是说真正的大道呀，越大的东西越可能跟小的东西相反。比如说一个人，每天都爱说会说，关于鸡毛狗碎的东西，每天嘴就不闲，这叫会说吗？真正会说你要说到点子上，大部分时间不说。那老子就说了，真正会说的，不轻易说话，说话就有份量，说这个意思。

“大成若缺”，什么叫成啊？成功了这个事，完满解决这个事，就像缺了一块似的。为什么缺了一块啊？缺了一块正好是阴。

说过“凿户牖以为室，当其无，有室之用”。一个房子，挖了两个洞，当窗户。对外人来看，这个房子就有缺，缺在哪啊？那里怎么没有填上呢？

就像房地产批了一块地，建房子，建了好几间。都不愿意建绿地，房子建得越多，买得钱越多嘛。但是这个绿地对于整个建筑环境，以后的人们生活来说是至关重要。那有的就建得很好，比如说一块绿地，别人能盖五栋，他只盖了三栋，剩下一块是绿地，那么这就是大成若缺。外行就说了，这不浪费吗？这地方怎么不盖呢？实际之所以他大成就因为他不盖了两处房子，变成了绿地。

就像大家这个知识，不要把所有的知识都化成钱，有的人说你明明可以把这个知识化成一百万，为什么只化成二十万呢？剩下八十万藏在知识里面，这就是大成若缺。

现在这个商业追求利益最大化，最后损害了整个商业行为。实际他能干一百分，你一定要留出余地来。满了就伤了，伤了整个的商业环境和相应的人。像现在房地产一样，把老百姓的钱全都掏空，用来建房。那么几十年的气血精华，全都化成房子了，这个是非常失策的。那导致接下来这个经济长期不振。气血都耗完了，精华都出来了！

就像一个阳痿的病人一样，失精的病人一样，之前做得太过了。那你说他还能保持旺盛的精力吗？不可能。

所以一定要攒着，一点点地放，千万不能竭泽而渔。

“大成若缺，其用不弊”。你不竭泽而渔，这个鱼有一万尾，你每次比如只捕捞一千尾，那么“其用不弊”，你永远地可以有鱼吃。古人打猎，他就秋季打猎，春季不打。让这个猎物繁衍生息。周易里面讲过，它围三边放一边，并不是全都合围。那放的一边能跑多少就跑多少，围三边，打下那些老弱病残的，不识数的。这都是古

人的智慧。现在你看还是吗？老少通吃了。古人就知道可持续发展，春天长而勿杀，为什么都秋后问斩，春天不斩人？也是一个道理。古人充分懂得生灭之间的关系，生杀之间的关系。现在都不懂了。

“大盈若冲”，冲，冲虚。我讲过冲，一团气冲，稳稳地冲到另一团气里面去。就像一个河流，它的支流冲入到它的主流里一样。那这个冲，一团气，氤氲变化的。你往蒸气里面吹一口气，产生一种冲和的状态，这个叫冲。你也可以直接理解成虚，大盈若虚，真正的饱满充盈了，盈满了，像里面啥都没有一样，才能取用不穷。

举个简单的例子，比如一口井，这个井之所以能维持，里面不断有水，是因为它有不断地有地下的水脉渗水过来。这个就像没有一样，你看不到别的水，就看到这井水里面有点水，但是你不断用这个井，这个水也不绝。它从四面八方汇集来水，保持这个井水不穷，其用不穷。

“大直若曲，大巧若拙，大辩若讷”，也是这个道理。

“大直若曲”，真正的直，不能完全强直，强直之后他就没有去再有这种张力了，弯曲之后还会有力量变成更直。

“大巧若拙”，也是这个道理，什么意思？比如说你整一个雕像，尤其那些摆件，玉制的玉雕，有的很多人下了很大功夫，刀刻的痕迹非常多，但是这个只是一个技法问题。真正地要体现这个艺术品的灵魂、气韵、神韵来，你只要知道几种道理，简单几笔。比如说你刻需要一万刀，他可能只需要几千刀就可以了。看着很古朴，你看古代那些出土的一些东西，看着很古朴，但是符合大道，非常完美。

跟大家说下，这个辨别文物真假，其实很简单，因为古人他们的思想境界、艺术造诣，远远高于现代人，就连仿制品和自创的那些，如果说你艺术欣赏水平在那的话，一眼就可以看出来，有没有神韵，有没有气韵，你拿着手上一看还看不出来吗？很多我一眼都能看出来这个东西就完全没审美，艺术造诣很差，包括很多字画一样，都是这样。你完全无法去模拟古人所创造出来的那种艺术境界。那托这一条，你对古玩的鉴赏，就会有很大的帮助，没有必要去了解、看。你就当一个博物学家一样，看过所有的作品。搞古玩鉴赏，必须有相当的审美水准，我觉得这个是一个捷径。如果他艺术造诣没在那，他不论如何精雕细刻，他也雕不出那个神韵来。反而你寥寥几笔，画画一样，写字一样，寥寥几笔，就把那个劲带出来了。那外行人来看，唉哟，你怎么才用这几笔啊？

就像大夫扎针一样，现在很多那个扎针灸，把身体差不多扎成个刺猬，到处排针、扎针，为什么呢？他在显示自己多用功，多努力，都给你扎那么多针了。实际，好的大夫其实就是几针的事，有时候就是一针的事，那病人不了解啊，你扎一针，一针都收多少钱呢？他扎五六针，人家多卖力气啊，你才扎一针。你说这个可笑吗？这没有办法。所以说，在大道面前，下士闻道，大笑之，还侮辱它。其实道理很简单，但是呢，你不能说得太简单，说得太简单没人信啊。一定要说得复杂一些，就像开方用药一样，开几味药和开十几味药，你觉得哪个更有效呢？普通人都会认为开多了有效。

“大辩若讷”，啥叫“大辩若讷”？刚才讲了，口若悬河的不一定真的会说，真会说的点到为止，意犹未尽，抓住关键。

“静胜躁，寒胜热”，什么叫“静盛躁”？比如说喋喋不休说得再多，不如一默，他在那儿咋话不说，反而你觉得他可怕，不知道他底细，不知道他里头藏多少货。你都表达出来的话就暴露了，这是一层意思。

第二层意思，静可以养真，真中能够除躁动。你天天躁动，那慢慢地气血就伤得越来越厉害，这时候应该静养。就像很多人运动，拼命运动，上岁数了怕自己衰老身体不行，天天跑，越跑身体越差，最后就跑完了。啥意思啊？他就不懂得什么叫“静胜躁”。其实你应该适当地安养，安养之中给气血、精气、五脏六腑一个安定的休养生息的机会，它慢慢地在里面就能养过来。就像汉朝修养生息，不能再动了。

课后问答

1、静为躁君？

对没错，一定要知道“静”的力量。你在那里安静地呆着，无为的状态，你的气血自己在那儿运转、休憩、充盈、饱满、健壮起来。人家自己知道该干啥，大家记住，你不要去干涉它、骚扰它、麻烦它，天天不让它闲着。一定时期内啥也不做让它自己去修养生息。这一点是非常非常重要的！你要知道你身体里有一套自我完善自我提高自我恢复的功能。你只要不干扰它、不干涉它、不掣肘就行了。这就静胜躁。寒胜热也是这个意思。躁和热都是代表能量积攒到一定程度自然的表现。

“静”和“寒”都是在默默无闻地储备这种能量，像石油一样，石油和煤默默无闻地在地下储备了那么多年，外在来看都是静和寒的，那么它里面在不断地酝酿、变化、积攒、等待，到了一定程度了，人类来了，大家发掘出来，才实现了现在的石油时代，也就是石油文明。这个就是需要大家长期默默无闻地奉献，最后才能开花。

“清净为天下正”，啥意思啊？清净自然，让石油、煤静静地产生，看看大家有没有问题？咱们休息五分钟。

2、请问泉眼源源不断，用之不竭是不是气场比较强呢？人体有没有如泉眼一样的地方？如干细胞？

这个跟大家讲过，人是多个空间共同促成的这么一个个体。只不过目前我们在这个空间看到的只是我们能够看到的。那么他在各个空间都有体现，你到了什么空间就能看到人是一种什么现象。所以说宇宙自然都是统一一体的，从来没有割裂过，它是一种什么形式产生运动的？就是从里面，最里面的往外推，像喷泉一样向外喷涌，它每喷一阶段就是一个空间，各个空间之间相互联系。大家知道石头剪子布吧，石头可以砸碎剪子，剪子可以把布剪开，布回头又包住石头，形成了一个循环。

就像我们不断地向里探求一样，探求来探求去就发现如环无端，没有尽头，又回到原点。所有这些万象共同促成了现在你认为的这个事物，像咱们讲过卷心菜一样，卷心菜你剥来剥去，剥到最后一无所有，但是它又不是一个卷心菜了，所有的卷心菜的叶子共同构成了这个事物，而我们像一个虫子一样，比如你在第二层，那么你看到的的就是第二层的卷心菜，那么你会自然而然地认为第二层就是卷心菜，实际卷心菜向外还有，向内还有，如果说你是一个虫子从外面一直吃到里面，你想找到卷心菜到底是什么，那么你吃吃吃，吃到最里面那个芯的时候，那个芯是卷心菜么？不是，你经历的所有过程才是卷心菜。这个一气周流，喷泉理论在每一片叶子上面都有体现，同时这个喷泉理论又从卷心菜最里面向外喷，一层层递进，构成了整个的我们的世界。一花一世界，一个道理。

3、四十五章讲的可否这样理解，一旦执于内心对成、盈、直、巧、辩、、、的成见，就会产生不必要的妄想，引发了不自然的反映，从而离真理越来越远，甚至为了一个小道理争论不休，迷失在小智当中。

这个它在说什么呢？“大成若缺”这一块和所有这些东西，都在说大家容易忽视的东西。因为老子看到了隐藏在你们觉得日用伦常背后的东西来支撑这种有用，所以他举出了大成若缺，缺了一块，那一块才真正的是维持这个用的关键。

就像一个勺子一样，勺真正起作用的是什么呢？是勺子盛汤这个部分，因为这个盛汤你才能喝，但勺它有把，为什么有把啊？因为有了这个把你才能拿着去舀汤，但是这个把不会去盛汤。

就像刚才讲的这个房地产一样，有了绿地才能住户感到满意，生活舒服，但是这个绿地不能住人。

就像一个城市的发展一样，规划也一样，要留出缺的这一块的东西。留出空气、阳光、留出水出来。

就像为什么一下雨北京就堵啊？好多大城市就淹了，就是人们没有注重这个缺，他觉得这个不重要。但是一旦出现意外就知道什么了。

就像这个长江黄河，为什么不断地被占用河道啊？就是觉得湿地、滩涂没什么用，给它改造成居民区，工厂，不是更好吗？结果违背了自然规律，一发水，这个水没有地方去走，去泄洪，那你怎么办？就像你的动脉硬化一样，你这个动脉没有很好的弹性了，血管开始淤积，当然是打比喻了，那么你里面的血流会越来越不畅。

你老失败，老失败其实你是不断地成长，没有必要过分地指责，你失败过才知道什么原因导致失败，各个方面都失败过那你离成功就不远了。

小智慧只看到有用的一面，就像勺子一样，你要勺子把有什么用啊，那勺子把又不盛汤。就像一个公司，科研，你搞科研有什么用啊，你又卖不上一件东西，也挣不着钱。这种事情充斥在人们当中，像员工要玩一样，玩什么玩啊，活都没干好呢就玩？他不知道玩之后员工身体会更健康，心灵会更愉悦，会给你创造更多的价值，会留在你的公司更稳定。就像给员工放假一样，都是这个道理。你伺候好了员工，员工才能为你工作，很简单的嘛。为什么有些公司老走人，道理就是他并没有真正想留下员工，没想把员工的身心搞好，光顾着赚钱了。结果拣了芝麻丢了西瓜，公司流动性非常大，人员管理非常难办，人才流失严重。啥叫人才流失？糖尿病，糖不能被身体很好地吸收，结果都流失掉了。那你吃多少糖，引进多少人才有什么用啊，一个也留不下。

4、好多 IT 公司的流动性大，因为老加班。

对啊，IT 公司流动性大，如此一种奔忙的状态，每个人都身心疲惫，老板身心疲惫，员工身心疲惫，整个公司身心疲惫，不长命，现在哪有长命的公司啊，四五年的算长的了，一般两三年就完了。

5、清静这个可以展开来说吗？清静感觉好难。

当然好难了，一锅热水你让它清净下来可能吗？不可能，突然让你完全清净，那我估计你也完了。你不断地去寻找动态的平衡，让自己能够动态地清净，慢慢地让水温往下降，你可能需要一辈子去努力来完成这件事情。把自己的愿望、想法、充分地表达出来，释放出来，你就能清净了。没有说压着你能清净，压死了，首先要扳倒心

中的大石，去除心中的结聚，让自己舒服下来，你才能安稳下来。那个时候你才能谈清静，清静毕竟不是一句嘴上空谈。

大家要记住，《道德经》上所讲的，其实就是这点事情，应用在日用伦常，要体现在你生活的方方面面，作为你人生的指导，这一点非常重要，一定要看到地下的部分，隐藏的部分，再跟地上的部分结合。如果只知道地下部分不用，也不行，因为你不是圣人，没有达到完美的境地。那么作为一个俗人来说，既要用地下也要用地上，要有绿地也要有房，不能全是绿地，全是绿地那你住哪儿。不能完全静，完全寒，那你拿啥来取暖。所以说大家要记住。

《道德经》你什么都可以忽略，建议大家一定要记住阴阳，任何事情都是阴阳，脑力体力、在家出去、左脚右脚，干任何事情，玩和工作，手和嘴，你光干活了不会说也不行，那你都做了一句话也不说那你怎么交流啊？光会说也不行，也要做，少乏嘴。总之不要执于左也不要执于右，当然也不要完全执于中，该左就左该右就右，左左右右，前前后后，上上下下，总之不要在一边干得太多了，太足了，把其他的都忽视了。就像不要天天猫着腰干活，方向都看着。猫着腰干活，抬起头来，伸伸懒腰，看看方向，抽口烟，喝杯茶，再干活。

20131211 大千老师讲道德经第十七讲

整理：善美、敦敏、阿南/一校：见龙在田/二校：红袖

道隐无名

那咱们接着来讲道德经吧，上次讲到第四十五章，大成若缺，到寒胜热，清静为天下正。那么它这四十五章在说什么呢？前半部分在说，真正的大道离我们日常目前接触的一些小道，有很大的不一样，总之是和小道相反的方向去行大道。有的人又上了一个层次，原先发现这人很能说，突然发现他开始思考越来越深刻的问题，那么你就知道他要上层次了，道隐无名，所以说孔子讲过“巧言令色，鲜矣仁”！

所以说在大家追求大道的过程当中，你会发现你越来越不被外人理解，越来越跟别人说不到一块，那恭喜你，你开始进步了。这一段是非常困难时期，你没有真正理解道，但是你已经不再满足目前的一些小道。就是这个人脱胎换骨前要经历一段磨难，时间可长可短，有的会是一辈子。

就像为什么很多一般的人，安于现状的，能长得白白胖胖的，生活无忧呢？而求道的人，包括学医的人，总是很多面色憔悴，身体变差，有的甚至神情恍惚呢？那有人问了，你这哪是学道的啊，你这学来学去，普通人都不是了，实际不是这样的。这个就是孟子讲的“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为”。他开始爬山了，别人还在山脚下，在山脚下你当然生活得安逸，你不需要再付出，满足于现状。但是他知道洪水要来，凡是在山脚下的都将被淹没。那么他开始惶恐不安了，开始寻求道路，寻求出路。他看到了山是高的，他就开始往山上爬，但往山上爬，有的有路、有的没路、有的难走、有的不难走、有的爬又爬回来、还有的路直接不是爬到山上的，是向山谷，甚至更低洼的地方来爬的。那么他会经历一段时间，从没路，到找到路，找到路，发现又错，又改路，这样一个非常辛苦，迷茫，甚至受到挫折的这么一个阶段。

我们的人生也是这样，不断的寻找出路，那么凡是开始爬山的人，初期都会出现各种不适，身体上的，心理上的。因为他没家了嘛，离开了原先的居所，走向了一条不归路，能走多远，是对是错不知道。我们只能说，他是一个有理想的人，并且勇敢的人，付诸实践的一个人，他开始走上了。这时候慢慢的，他离原先的居所越来越远

了，和原来的人也越来越远了，不管身还是心都越来越远了。那么他会有一些朋友，志同道合的开始走，一会走这边，一会走那边。这个就像在海边一样，大部分人来到海边不下水，还有一部分人下水，下水当中百分之八九十的人，只是在海里面离岸两三米的地方，集中了百分之七八十，甚至更多的人，非常热闹，像下饺子一样，但是再往里面走，人就越来越少了，到没人的地方，人已经非常稀少了。

就像我们爬山也是一样，刚开始在很矮的地方，挤了很多人，都在那爬，爬两步有的累了，就掉头回去了。有的人享受比别人稍微高那么一点的那种状态，只有真正酷爱爬山，有毅力的人，才能爬得更远更高，而且更远更高是不是就能到达山顶呢？不一定，绝大多数路有可能都到不了山顶。我看到很多人，这当然是个比喻了，他爬的过程当中，由于过于艰苦，体力透支严重，爬到一半爬不动了。爬不动了，又处在一个非常陡坡的地方，悬崖的地方，他又停不下来，休息不了，那么他的命运也是很悲惨的。

我们学医学道，很多人也遇到这样的问题，就是学来学去，自己出不来了。没有找到路，甚至走向了一条不是路的路，身心疲惫，心力交瘁，走不出来了，又不能退回到原来的地方，在这条路上又得不到任何休息，这样的人很多就会生病，甚至死去，这样的人非常多。那么还有一些人非常辛苦，走走走，最终走到了相对的一个地方，有一个平台，这个平台让他可以喘息，在那安营，甚至居家，在这把自己整个的身心重新安顿下来，放眼望去，村庄像星星点点一样，就在山脚下。这个就是说在我们世界，有一定成就，大家能够看到的。还有一些人，继续向上走，有人领着带着，走到深山的更里面，外面的人完全看不到了，他几乎也与世隔绝了，这样的人就走进去了，脱离了我们这个时代，脱离了我们这个社会。

那么我说这个是啥意思啊？就想告诉大家，人的一生其实都是需要自己好好想一想应该如何度过？还有就是说给爬山的这些人打打气，鼓励一下，要一阴一阳，中间要适当休息，不能太累。因为这个是一个非常消耗身心，需要坚韧不拔，投入一生甚至数生的时间去为之奋斗的一件事。

第四十六章、天下有道，却走马以粪

天下有道，却走马以粪，天下无道，戎马生于郊，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。

前句话大家应该都很熟悉了，“天下有道，却走马以粪”，什么意思啊？天下有道的时候，不再需要战争了，大家是互生的关系，你帮助我，我帮助你，一团和气。这个时候，却就是把战马放到田地里边，让它们驮粪，却走马以粪，就这意思，让战马去干农活，没有战争了。“天下无道，戎马生于郊”，当然是战马到处跑，就像兵荒马乱的年代，军队到处横行一样。

天地万物，有生有煞，有相生的关系和相煞的关系，我们所处的人文环境也是这样，有相生相煞，互相制衡，又互相相生。如果你在一个部门，大家都是互相猜忌，靠权术谋求一种动态的平衡，那么这样关系相对来说，没有大家互相帮助、互补互用这种关系好！就像我们生活在这个世界上，有人说自然天地万物造了我们，为什么让我们弱肉强食呢？你看看自然界所有东西都是弱肉强食，你吃我，我吃你。有人能回答这个问题吗？你看那些角马、小鹿啥的，最后都是被吃掉的命运，老病弱小、一不行了、离群了，狼、狮子、豹子就过去了吃掉了。还有昆虫世界，毛毛虫被吃来吃去的，都是这样。

为什么老天爷制造了这么样一个非常残忍的世界呢？有恐龙年代，相当可怕的，都是怪兽。有人能回答这个问题吗？为什么它这整个生物链不是你生我我生你，而是你吃我我吃你为主导的这种生物链呢？大家说说。

学生：“天生天杀，道之理也，天地也要进化，为适时提升，适者生存，优胜劣汰。

那么如果按你们这样说，我们人类也人吃人，好不好啊？

见龙在田说：“因为堕落”。

因为我们这个世界不是完美的一个世界，它处在中间偏下，所以说造物主安排我们这个世界是生煞同时存在的，同时煞大于生。如果我们能够进化提升，到更高级的生命层次，那么这个生要远远大于煞；如果我们继续堕落，就会出现身边处处都是煞，很少有生了！

就像你现在，比如说你处在一个公司，或者一个单位，大家一团和气，那这个就是感到善业了；如果你处在一个竞争非常激烈，尔虞我诈的单位，那么你就感了恶业。

所以老子说了，天下有道和天下无道就出来了，一个是以生为主，一个以煞为主。

“祸莫大于不知足”，就是你要有贪心，不知足，当然就不断的来祸嘛，这没必要多解释，大家都知道。

“咎莫大于欲得”，想得，得得得，最后把自己撑死了，就是人心不足蛇吞象一样！“咎”，啥叫咎啊？就是危险、差错、失误、罪过叫咎。

“故知足之足，常足矣”，什么叫知足啊？什么叫够啊？挣钱没够，那啥叫够啊，够花够用，这叫够。这个老百姓讲得很多了，咱没有必要在这啰嗦。

第四十七章、不出户知天下

不出户，知天下；不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

这个很经典了，不出户知天下嘛，他怎么就不出户知天下了呢，周易里面，说得很清楚，“易无思无为，寂然不动，感而遂通天下”。什么意思啊？又一条定理出来了：万物相感，每一个事物它只要存在，都会以波的形式，你也可能理解波，现代用语，你也可以理解成气，识的形式向外辐射。我们大家一性，都是一个共同的心性，当然语言相通一样，当然我们也能感受到，当两个人相对坐在那，彼此就能感受到气场一样。万物都有气场，都有波，那么大家又是一性，应该就可以互相感通，一粒米知大千世界。不出户怎么知道天下呀？就是感而遂通得到的天下！你处在无为的状态，与天地相合，什么叫与天地相合呀？就是和天地部分相合，你不可能说是完全跟天地相合，完全与天地相合，你就完全得道了。你感知到哪一部分，哪一部分的波你就能接收到。那么就像你眼睛能看到，耳朵能听到，是一样的。像收音机一样，调到哪个频道，就能收到什么信号。这个就是不出户，知天下；不窥牖，见天道。牖，就是那个窗户，不用趴窗户处去看，你就能知道天道在哪。

这也是我一直跟大家强调的，人要有觉。什么叫觉呀？觉察的能力，你做到无为、放松、反观，所谓的反观，并不是完全向心内反观，所说的反观，就是你去除躁扰的这种杂念，进入沉潜静定的一种状态，一种觉察。这时候你这个频道就打开了，随着你觉察的角度深度，你就能体会到更多的自然给你带来的信息。就像一个教室，大家都安静，一根针掉地下一样，大家可以听到，如果说有几个小朋友在那说话，这根针掉地下就听不到。像很多练气功的应该都有这种感觉，就是你不要执着于任何一个频道，任何一种波，那么你就能去感知更多的波，更多的消息就都过来了。这个其实是人人都有，你也可以叫灵觉，特异功能，或者叫功夫也好，人人都有。只不过大家现在太躁扰了，天天脑子不停的转，杂念、你自己的波太多，屏蔽、干扰了其它波对你的影响。也可以说老子说这句话，相当于是告诉大家如何去体会这个世界，

所以下一句他说了，“其出弥远，其知弥少”。你越来越不想用自己的感觉，希望用锄头，用镐，用汽车，用显微镜，去发现这个世界，那么你是舍近求远。因为人天然的是一个感应器，可以感知所有东西，你把这个最宝贵的东西不要了，你自己去创造。就像你生命一样，每一个人，天赋人生命，你非得要自己想办法去造一个生命。科技发展到现在，他能造生命吗？造不了。像中医一样，中医是一个感受的医学，并不是从解剖、从这个眼睛看就得了。非得通过各种仪器解剖去发现这个医学道理，结果他们一拉开，能发现这么多东西啊？这个其实就是潘多拉盒子打开了！其实他想再走到中医告诉人们的那个高度还早着去了，他才认识多少东西？现在发现神经，拼命研究神经，拼命研究脑细胞。研究神经，研究脑细胞比原先的只研究肌肉、血管是进一步，但离中医所说的神气差的还很远！所以说老子那时候就讲“其出弥远，其知弥少”。你走啊，把最宝贵的东西都丢了，那你跑遍天涯海角你也找不回来了！

“是以圣人不行而知，不见而明”。什么叫不行，不见啊？就是不要外化出去，具体做什么，自己成个什么东西，是吧？就像那个君子不器，形而上者。不要去具体的做某一件事情。“不行而知，不见而明”就是立于中而知天下这个道理。

“不为而成”，顺天道，这事就做成了。忙乎来忙乎去，最后你会发现瞎忙！一个国家、一个单位、一个人，莫不是如此。忙来忙去，挣了钱干啥啊？还不得回头把污染的重新给治理回来吗？原先就是好的，最后整一圈之后回头还得治理。丢了最宝贵的东西后想捡回来太难了！全国河流、空气污染，现在雾霾成常态化，能怎么办啊？现在都亚健康了，都东亚病夫了，再想重新活的健康快乐，充满活力，可能吗？我说，拿100万，砸200万，砸1000万，我想要一个健康的身体，可能吗？都不可能，忙来忙去不是瞎忙吗？这人们不撞南墙不回头，撞了南墙也不回头。走来走去，走了一圈，发现很多宝贵的东西全丢了。民国的时候拼命要把中医消灭掉，现在拼命想捡回来，还捡的回来吗？

第四十八章、为学日益，为道日损

为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。

这是我经常引用的一句话。学东西没有够的，学来学去，学技能也好，学知识也好，你看大千世界，古今中外这么多知识，这么多历史，典故，这么多技术需要学，越学越多，把这人也学废了！你看现在孩子上学学来学去学什么呢？

“为道日损”，什么叫“为道日损”啊？学道就不是这样，学道理，跟做人的道理，身体的道理，身心的道理，大学、心学，学来学去你会发现要顺从天意！其实你要做的事这一生并不是很多，但人心闲不下来，非得要做，做来做去很多人悟到了：做那么多有什么用啊？做那么多事情。最后还是那几件事，吃喝拉撒睡。还有现在很多人，学来学去把眼睛学花了，学近视了，耳朵学聋了，身体学差了。太多了！男的伤精，女的损血。读书多的乳房都不饱满，声音低切，神疲气短，太多了！

“损之又损，以至于无为”。这个无为不是什么都不做，不是让你天天呆着。不要强为，与道相合，该做什么做什么，无为而无不为。只有做到与道相合你才可以做任何事情，这时候你做的任何事情都和道相合，没有相违，没有躁进之心！像写字一样，拿着毛笔，在宣纸上写字，是什么在写啊？用你的心，通过笔墨，写在纸上。自然地流淌，而不是用躁进之心去强拉这个笔。看很多的书法都是强拉，强拉中间就没有自然。像这个水泼到沟渠里面一样，水自然的向下流，滋润周围，这个是用笔之道。而不能说是这个水还没到呢，你强拉着水走，就拔苗助长了。看书法境界的高低，这是很重要的一条，叫自然。不是让你拿着毛笔在纸上逞强，而是毛笔沾着墨在纸上让你体会那自然之道。墨到哪，自然流到哪，既不瘀滞也不拔苗助长，也不能往前硬拉，不能强直。有的人说这个笔顿下去了，顿得很狠，拉这个笔道，完全失去了这个自然的弹性。我看很多人写大字都那样写，一旦失去弹性，不能放松，不能体现出阴阳变化的空间，那么这个字也就失去了书法的艺术。

“取天下常以无事，及其有事，不足以取天下”，这个都是大道理！“垂衣裳而天下治”。一直在讲这个问题。老子讲以无为而取天下，无为为上，所谓的无为就是合于天道，顺应天道。“无为而无不为”，就说的这个意思！像培养孩子一样，什么叫“无为”啊？时刻观察他的天性，顺应他的天性让他自由生长，反之就有为了。不爱弹钢琴，你一定要孩子弹钢琴，买一架钢琴，便宜的一万多块钱，贵的就更贵了。几万都有，每天孩子在那弹上几个小时，孩子烦你也烦，老师也烦。后来呢？你们想想，哪个孩子弹出来了呢？有什么意义啊？报这个班那个班，孩子累得贼死！现在我觉得小孩是非常可怜的，完全没有童趣。还有上台表演，老师把孩子脸上稍微化一下妆，让孩子乐。你看看美国小孩，外国小孩，让孩子上台表演是怎么个方式。人家乐得都非常自然，中国小孩不是，乐得不自然。呲个大嘴在那假乐，那这样还有什么意义呢？给大人看？大人高兴？还是给孩子表演让孩子高兴啊？

自宋朝以后，中国这个奴性越来越强！人们的这个个性也好，自由之性也好，越来越被压制。这是这个中国整个文明衰落的一种体现。所以说为什么现在在中国得肺癌的这么多啊？中国是全世界发病比率最多的国家，然后是肝癌和胃癌，女的是乳腺癌。井喷式发展，肺癌为什么比率这么高啊？跟大家说一下，中医上讲，肺为华盖，像打开的伞一样。现在的人由于这个压力太大，心中这伞打不开，导致身体内的这个伞也打不开，不能高兴愉悦，长期压抑，肺这个伞不能撑开，就化成瘀滞，瘀滞时间长了就变成了肿瘤。什么抽烟、环境污染、饮食都不是最重要的原因。人都失去了乐趣了，没有高兴事儿了，整天压抑着，非常难受。肺缩缩着，不能挺胸抬头，不能神气舒朗，长期淤闭，压在肺，肺就癌变了。淤积在肝，肝就癌变，卡在胃，胃就癌变，积在乳房，乳房就癌变了。那么这是导致这四种癌症最重要的原因。当然胃癌还有其它种胃癌，我只是说说最重要的。食道癌也一样，积在心下，就得了这个食管症，就得了食道癌。如果你这个伞能顺利地打开，气血顺畅地流布出来，不会产生淤积，人每天高高兴兴的，生活无忧无虑，有奔头，你就不会得这些肿瘤。同时还有一点，就是由于现在的人，情绪拂郁，心情愁苦，外加上没有锻炼，没有任何动，都是静，那么更容易使这个组织、器官、血液淤积住，产生癌变。

这个就是癌症在中国井喷式发展的最关键的原因！什么污染、吸烟、饮食都不是最重要的！

- 一、心理上长期压抑郁闷；
- 二、身体上基本不活动，没有多少户外活动。

两点导致身心两方面长期瘀滞，从而使正常细胞癌变。所以说要行无为之事，让大家顺从自己的本性，现在条条框框太多了！你们要听一下心底里的声音，要怎么生活？这一点非常重要。不然你都成了行尸走肉了，这样下去你这一生怎么度过去？就这样度过了吗？得了个癌症最后死在医院里了。我感觉作为每一个人，你这一辈子起码要挣扎一次吧！这个就是我给大家的一个忠告。

第四十九章、圣人无常心，以百姓心为心

圣人无常心，以百姓心为心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之；德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之；德信。圣人在天下，歛歛焉，为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

什么叫“圣人无常心，以百姓心为心”？就是你作为一个领导也好，或者作为家庭的主人也好，哪怕就是作为一个同事是里面一员也好，你关注的不是自己的私欲、自己观念的执着，因为大家是一个整体，你要照顾到这个整体。当然这个整体也包括你，就像分蛋糕一样是吧，每人一份儿。并不是你完全大公无私了，不给自己一份儿。

“圣人常无心，以百姓心为心。”都是百姓了，一人分一块蛋糕，那么你不吃了，你少了一块，你是不是百姓？你也是百姓，做好人是吧？做好人也不能做到完全不照顾自己的程度啊！那样可能你一天也活不下去！那你有什么好吃的都给别人吗？钱都给别人花？是吧，没有这个必要，不要有内外之别就可以了。有内外之别就是说我要么拿三块蛋糕，剩下的三块一人一块，那样是不行的！也不要说我一块不拿，都给他们分，一人两块，那也不行！要一人一块多一点，大家平分，我也是人，你们也是人，大家都是俗人，就按正常来分就行了，是吧。

“善者，吾善之；不善者，吾亦善之。”啥意思啊？就是好的人你要对他好，不好的人怎么办哪？你也要对他好，对他好是不是十个头的对他好啊？也不一定！以我们现在的情况。那如果说善人你对他好，不善的人你对他也不好，那么就是以直报怨以德报德！要有感化不好人的想法，同时要善巧方便，要掌握度。

同样，“信者，吾信之，不信者，吾亦信之。”也是那这个意思。如果大家都没有这个想法。那么恶人谁来感化啊？没人来感化了，你主动地多做一块，有可能就导致向良性方面发展。

“圣人在天下，歙歙焉，为天下浑其心。”这句话，我查一下这里是怎么解释的。这个断句从哪断，我觉得是圣人在天下歙歙焉，然后为天下浑其心。那么这个是什么意思呢？王弼注：“圣人之于天下歙歙焉，心无所主。”其实，我是这样理解，歙歙，什么叫歙歙啊？圣人在天下其实就是圣人治天下。歙啥意思啊？就是无为的意思，好好地，都这地方呆着，像翅膀合上一样。“为天下浑其心”，什么叫浑其心啊？没有分辨心、争竞心，不进行争夺、分辨、排次序，没有这些东西，都是自然而然，他应该是这么个意思。就是圣人治天下歙歙焉，都好好的，大家都合着，大家谁也别张牙舞爪，这么个意思！没有什么你对我错、互相争竞之心。“为天下浑其心”，看一个家庭其乐融融，这么个意思。

“百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。”百姓都把一生的气血、精力，从眼耳口鼻中放出来之后，投射在外面，争这个长短、那个是非、对错、虚荣、名利，都是整这东西，百姓皆注就是把气血注到耳目搞着东西，而圣人不是，圣人把这东西全都收回

来，藏在肚子里，体会天然的自然之乐。管你对你错，你强你弱，你骂我也好，夸我也好，完全不在乎。当没听着一样，你说好能咋地？不好又能咋地？我守住我的内心，安养一身气血，其乐融融，把我这个生命之树整得翠绿长青！说得这么一个意思。小孩一样，啥都无所谓，你大人愿意怎么整怎么整，我当个小孩。这个非常不容易啊！你看你在外面，装腔作势的，回到家里，老婆孩子，你有时候像个小孩！每个人都是一颗童心，只不过童心被压住了，甚至被泯灭了！老子讲来讲去，“能婴儿乎？”就是唤醒大家这个童心，高高兴兴的，没有多少芥蒂的，大家在一起，这不挺好吗？像那些动物一样，小动物在一起，跳跃、打斗。因为你有私心，天天动这个私心，累不累不说，你想想你这个有什么意思？整来整去一辈子，一晃几十年就过去了，人很快就会老去！

咱们休息 5 分钟，看看大家有没有问题。

课后问答

1、杀猪和杀人有什么不同？

这个问题就很尖锐。古人有句话，智者察同，愚者察异。智慧的人，要在纷繁的不同当中，找到共同点，找到规律，愚昧的人才去关注一个个不同。因为都不同，那你就越学越多，学科越分越多。那你怎么综合啊？天地万物是合一的。那么你要找到这个一，就悟道。道生一，杀猪杀人有啥不同？它是猪你是人嘛！杀猪不偿命，杀人偿命。人的能量，生命能量要大于猪。所以你杀了人之后遭到的反作用力要更大。那察同，什么叫察同啊？因为猪和人都具有活性，都有道性。这点是无差别的。就像那虎吃人和这个人吃猪有何不同，也是一样。

2、“取天下常以无事，及其有事，不足以取天下。”这句话不懂，请老师解释下。

“取天下常以无事”什么意思呢？越接近于无越能把握住核心，用核心带动外在，即用无带动有一样。你天天无事，坐那儿能取天下吗，取不了天下。他只是告诉你什么是最重要的，就像毛泽东是以武装取天下，但是他动过枪吗打过仗吗？从来没有过吧，动过一次枪吧，这就是以无事取天下，运筹帷幄！像很多古代的将军、文人，不需要他亲自去上战场，动动笔杆子部署一下，这事就定了。就像以后的战争一样，首先摧毁对方的网络，信息，枢纽，这个是最重要的。这个东西是它本身有战斗力吗？

没有任何战斗力，它没有导弹、坦克、飞机有战斗力，但是它决定了导弹坦克飞机，所以它更偏于无，以无带有，无是根基。所谓的无就是不是直接能摸得着看得见的。所以你把重心都放在武力上了，其实战争是打的经济，经济相对于武力就是无。像希特勒打仗一样，注重经济石油打的是资源，有了资源才能变化成武器，并不是说你有多少兵多少战船就能决定成败。像日本和美国的战争一样，美国真正的把整个的生产能力，经济调动起来之后，日本就承受不了了，当然美国有那么大的经济实力又跟比经济更无的东西有关，就是他整个国家的体制。这样说，打的是什么呢？是体制。比体制更无的是什么呢？是人心，打的是人心。所以古人说“不在颍臾，而在萧墙之内也”，祸起萧墙嘛。也可以说打的是什么呢？国家与国家，民族与民族，打的是文化，最后都是文化的较量，文化往前跑，就是老祖宗传下来的那套东西，如果这些东西都丢了，文化都灭了，其实这个民族国家就完了。文化的载体是什么呢？是文字，如果文字没了，也就没有文化了。如果古人传下来的这些书，这些精神财富都读不懂，还讲什么文化的传承啊，没有文化的传承，你也就没有文化，很容易就被外来文化同化了。

3、老师前几章讲到了冲气以为和，想到个问题。那十二生肖的相冲，应该是好事来的。龙冲狗，狗冲龙，这两者的区别是什么？一般人都理解为相克，我觉得应该不是克的意思。要不就直接写克了。是不是属龙的不能养狗？

这个冲和那个冲不是一样，第一个冲自然的流进去，你这个有个烟雾，你吐个烟圈，再吐一下，这个叫冲。十二生肖对冲，直接就是相碰，像两辆车相对开过来“啪”碰在一起，这是十二生肖的冲。所以凶事要冲，吉事要忌冲，吉事喜和，凶事要冲，来一凶事，啪给冲了，龙是辰，狗是戌，辰戌相冲，十二地支两两相冲，对冲，一南一北，一东一西，一左一右，互相对冲，相对的方向互相冲。为什么不叫克呢？因为旁边的对他有干扰的，旁边撞过来的叫克。直接对冲，一南一北的也可以叫克，但是这个克性非常大，直接是反方向冲过来。相害，相克，相冲，相行，都有自己特定的用意，有升，有合，也是有特定寓意的。为什么不把合叫升啊，而叫合啊，是有寓意的。课后你要喜欢的话，可以进一步探讨。

4、传统文化进入冬天，春天什么时候到了，相信传统的人怎么过冬？

这个问题第一涉及到整个地球文明的走向，人类文明的走向，西方文明不可遏止，古老的跟天道相合的文明始终处在衰落的状态，有人说中国能救世界，我觉得这个也只是一厢情愿。中国到底能够在世界上扮演什么样的角色？他的文化能够影响世界怎

么样？这个都不好说。因为整个人类的文明处在加速的物化的过程，如果没有外来的文明点醒或者是出现奇迹般的变化，这种惯性是不可遏止的。必然是以一种破坏性的自残的方式去让它崩溃。如果不崩溃，这种文明就不可能扭转过来而回到原先的传统文明的轨道上。“将欲歛之，必固张之”，想让他灭亡必先让他疯狂。没有和平演变这种说法，就是好好的咱俩商量一下，你直接来吧，我这道上去吧，不可能的事情。一种文明加快脚步不断的去繁荣开花结果，不可遏止。比如说现在对大脑的研究，基因技术，包括各种生命科学，让五脏六腑能够重新更换，能够生长出来。我觉得这种科技会实现的，人类朝着几百年的西方文明的这种物化的文明轨道继续向前发展是不可阻挡的。所以说我并不太赞同有一派的呼声，儒学文明能救世界，中国文化能救世界，这个也只是我们一厢情愿。

“传统文明进入冬天，春天什么时候到啊？”那早着呢，刚才说了，相信传统文化怎么办呢？保留种子吧，学有所成并且能够一代代传承下去，我觉得就可以了。完成个人的升华进化，我觉得是我们目前的当务之急，你先进化了再说，不要考虑那么多的事情。

5、就是无事时从什么地方找乐子，能够快乐起来呢？现在的人生实在需要找些积极的乐子，要不太痛苦了。

古人为什么会有六艺啊？琴棋书画射御啥的，为什么要有啊？就是让大家找乐嘛。从这里去体会到能够达到一定高度的艺术、竞技，都是可以让我们去追求的，大道殊途同归。一定要找乐，不能找烦恼，也不能呆着，呆着烦恼就来了。因为现在人们感的恶业太多，稍微一有空隙，“哧溜”恶业就钻进来了。所以人不能闲着不能呆着，呆着就废了。找乐，从各种传统的高尚的方式去寻找乐，也不排除偶尔用一些现代的方式寻找乐。比如说你蹦迪一次，你觉得很舒服，唱一首歌到KTV，吼两嗓子，感觉很舒服，跳舞很舒服，那就可以跳一下，但是要小心那里面的蚕食。

6、“善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。”后面德善、德信怎么来理解啊？

所谓德信、德善，就是大信大善，德也当大讲，就是真正的善，不是说对善人善叫善，对恶人也要善才是真正的大善。因为在你眼里，“善人者，不善人之师，不善人者，善人之资”。善也好，不善也好，他都有存在的道理。你不能说对不善就表示厌恶，对善就表示欣喜，就像脏、净一样，天下有脏有净，那你不能说只爱干净讨厌肮脏。那拉的大便肮脏不肮脏啊？那你每天都很讨厌大便，大便拉出来你讨厌，那大

便在你肠子里你讨厌吗？所以说很多名相心要破除一切。像藏医，讲究尿诊，望闻问切加一个尿诊，就看尿的颜色，絮状物，沉淀物来判别疾病的性质。同样也可以便诊，就看你大便的形状颜色也可以作为诊断的依据。还有大便的味道，这个东西就比较肮脏了，对一般人来讲，但是作为一个医生的话，你要闻一下，包括尿的味道，真正正常的便是什么味，病人的便是什么味，这里面全都是学问！所以说善与不善，如果说你能做到尽可能的去善待它，你就是大善。

7、或者说是不是我们的社会治理太有为了，人民都不知道无为什么样了。一旦无事了，都不知道怎么找乐子了。

比如说我经常会遇到路，或一些地方无缘无故的打上栅栏，分出人行道还是车道来，导致车流量大的时候车不能很好的向两边扩，人流大的时候也不能占用机动车道，个别的打的那个栅栏是完全没有必要的，尤其一些特殊的路段，如果放开了反而会走得比较顺。整了很多这种东西，让大家走得不顺。这就是交通的问题，为什么北京的交通堵塞这么严重啊？规划也有很大关系，道路设计，当然这个道路设计也不完全取决于道路部门的设计，还有很多历史原因，这里不能动，那里不能动类似的很多原因。所以说学一些顺其自然大道至简的道理，可能给我们的生活带来意想不到的简单方便。就像西方吃饭一样，有刀叉勺。中国呢，就一双筷子，吃饭是它夹菜是它，一双筷子，两根，一阴一阳，夹菜一个动一个不动，一个阳一个阴。

8、人的生命层次提高是否就是心量扩大的过程？

可以这样说，因为最终你会发现你跟整个世界跟其他人都是融合的，都是一体的，像经脉一样，你扎脚，心也会动、胃也会动，五脏六腑都会动。西医他不理解，怎么可能扎扎脚趾缝治胃疼呢？同样，我们跟别人跟外界自然都是相连的。那么以你现在的知识水平一定认为我的是我的，外在的不是我的，那么你的心量就会越来越小，越来越怕失去，越来越需要得到。这就导致越怕失去越失去，得到的又不是你本来应该拥有的，就形成了淤积，那么你的生命层次就会越来越低。如果你完全放开了跟天道相和了，你知道的越来越多，外在的东西是自己的，那么你整个的生命层次就不断的向上进化。

9、传统文化没有冬天吧，是人心没达到那个频道吧？

那你只能说咱们这个层次到了冬天，往上可能那地方是春天呢？像玛雅文明，你咋知道人家没有走到一个更好的地方呢？三生万物说过了，一个阴一个阳，阴阳结合

生出那个混合的三，有了三才能继续向下发展。就像夫妻两个生出孩子来才能延续种子，不生孩子光是夫妻两个有什么用啊？

10、怎么五运六气的？

五运六气我不想讲，原先说过，如果你想研究五运六气，建议你不如去研究六壬，奇门，紫微，研究一下纳甲，这些东西更接近事物，而不是五运六气。因为很多人这些书都没看过，上来就看医，看就看五运六气，被这个一下给迷惑住了，觉得这个东西很神奇。实际五运六气，第一，这六篇大论是后来加到黄帝内经里面的，不是黄帝内经原本的，从这个编排和行文上一目了然可以看出来。第二，五运六气所反映的只是创造了一个模型，并不能真实的反应气候、人文运动发展的规律。如果真想通过模型来了解事物发展的规律，那么请你看三式，六壬，奇门，太乙，这里面有大道。

11、能完全不受环境影响，保持让自己快乐，太难了，怎样才能让自己的心自由？

这就需要你下功夫，如果你完全被外在牵涉，别人动你一下，你就因为这个动产心里的变化，那你完全是个俗人。如果你能慢慢的控制你心的变化，别人骂你一句你还一乐，这不就是自由了吗？丢了五块钱，丢就丢吧，破财免灾，不就自由了吗？从小事一点一滴的做起，慢慢的再做一些难的事情。比如说离婚了，好多人离婚了就像死了一回一样，或者大病一场，人生有所感悟。类似这样的事情慢慢经历，人的一生说长也不长说短也不短，总要学点什么吧，不能糊涂来糊涂走啊，到时候投身成猪胎那就没人可救你了。

行，咱们今天就到这吧！

20131219 大千老师讲道德经第十八讲

整理：中明、青儿、暖羊羊、随缘/一校：见龙在田/二校：红袖
咱们还是接着来讲道德经，上次讲到四十九章，今天该讲五十章，五十章也是非常重要的一句话，大家来看一下：

第五十章、出生入死

出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三。人之生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

那么这话啥意思？人各分三分之一，有三分之一能活得很好，活得长寿，活得比较吉；活得非常不好的，得病、遭灾、短命的占三分之一，这辈子都赶上了；那还有三分之一呢？“人之生，动之于死地”，本来应该很不错，但是由于自己行为不适，各方面不得当，导致入了死地。“动之死地”，不该动的动了，本来不应该发生的事发生了，这样的人还占了三分之一。

为什么呢？为什么还有这么多本来应该生的但是死了的呢？老子说了，“以其生生之厚，但闻善摄生者”，什么叫“以其生生之厚”呀？太爱惜自己的生命、身体了，反而不自然，违反了天道，使自己身体获不了健康。

这个咱们可以这样说，得病去医院的有没有该死的？有！得了大病、不治之症该死了。但还有大量本来不该死，一些小病如感冒发烧、咳嗽哮喘、中寒、中热等等，一些脾肾虚、气血不足等虚损病，由于误治和自己紧张，不知道怎么搞好了，导致越来越重，以至于不救而死。医院这样的人非常多，不是占了三分之一，可能是百分之八十甚至更多！那么老子说这些话的用意在哪？就是不恐惧不挣扎，有可能你亡得还慢，甚至有得救的机会，越恐慌着急、害怕，越容易出问题。就像比如说被那个狼狗咬的时候，如果你完全被狼狗气势吓着了，自己摊在那了，走也不会走了，动也不会动了，被狼狗伤得非常怕了。这时如果说你敢奋然反抗，或者说神情自若，可能危险系数就更小！

那咱们看过那个武行，就是做替身演员，有一种考核的方式，从那个高处坠下来，如果说你翻跟头，往下坠的时候，顺其自然，自自然然的，可能你坠到地上就不会很

痛，每个关节骨骼都很放松，坠到地上的时候，它自然地就能分解压力。如果说你怕伤着，你强行地去使双手触地、或者是脚站地，反而使你的肌肉处在一种很紧张的状态，一旦肌肉紧张，你坠下来的那一刹那，那个力就不能很好的传导到全身，使你那个紧张的地方先着地了，很容易承受更多的压力导致挫伤摔伤。如果你一放松，他那个地方就能很好地化解这种压力，消化和传导。

我举个一个我自己的例子，有一次骑车骑得很快，骑了一个相当于赛车，下面有一个石子，搁了一下，那个车失去平衡，就摔出去了。因为我经常在网上给大家讲，醉酒的人如果从车上掉下来之后，如果他是醉态，浑身很柔软放松，他不会摔得很狠，反而是清醒的人摔下去之后，他用手撑、脚撑，容易骨折。那摔出去的人和车都飞出去了，在那一刹那，我忽然想到了这个方法，人马上在空中做放松状，非常放松，像一个自由落体一样，它愿意怎么抛我就怎么抛，我没有施加任何力，浑身从上到下，从里到外都非常放松，像享受一样！摔到马路上之后，确实浑身上下哪都没有受伤，穿的衣服也不是很厚，连一个擦伤都没有，肘、手几乎哪都没有碰伤，但是有一个地方伤了，就是那个车也摔过来了，那车把摔到我肋骨上了，导致那肋骨痛了两个月，那个也没办法，它那个顶上了。

这个道理告诉大家什么呢？在大家出现意外的时候，违反生活、你自己能够把握这个常规的时候，希望大家能够以一种放松的心态来面对！像得病一样，如果说你得了病，强行打破自己原先的生活方式，处在非常紧张焦虑的一种状态，对于疾病会非常不利！得癌症为什么几个月就走了？一是自己精神崩溃，二是乱治导致这个气血耗伤得非常严重。所以说以其生生之厚，之所以人们动之死地，是由于你生生之厚太爱惜了，摔出去之后太不想受伤，反而导致你伤得更重，如果说你完全放开了，任由自然的摆布有可能你伤得要轻得多！

“盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。”这个也可能说是中国古代哲学的一个问题，什么叫“善摄生”啊？你怎么做都对，就像会游泳的，怎么游都对，扎猛子、仰泳、自由泳，因为完全不怕水，跟水融为一体，再大的浪也在浪中任意游弋。说的就是这个意思，你不怕兕虎，不怕甲兵，你跟甲兵和兕虎相迎，游刃有余，那么他就对你一点办法都没有，他原先不是讲了嘛，最忌就是这个气顶住，一定要圆融化开，不要僵硬死板。

“夫何故？以其无死地。”因为他没有执着，为什么就没有死地。这个是我们需要不断学习的，就像我们人的一生，生活在这个社会上，但为什么很多人走到死胡同

里出不来啊？就是因为他执着，大的方面，对婚姻的执着，对家庭的执着，对儿女的执着，你执着了当然有所系累啊，你就得为他努力奋斗。小的方面，被职位执着，被朋友执着，被语言执着，被名利执着，被所有能击败你、你关注的事情执着住，关键就是人不能从自己那个固有的思想当中解脱出来，所以说人才会有痛苦，才会有沟沟坎坎，走不出来。

五十章，说得非常明确，如果说不该死的死，一般都是动之于死地，太过于执着，而且不分白天黑夜，猛干一气。如果想避免，就是少些执着，人就会获得前所未有的自由，以其无死地，没有什么不好的地方，也没有什么好的地方，都能坦然面对！

这章大家有没有问题啊？没有我们讲下一章。

第五十一章、道生之，德畜之

道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道，而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

啥叫“道生之，德蓄之，物形之，势成之”？这个就是说一个事物一个现象，它发生发展的整个过程，在道中去孕育，用德来蓄养它，然后让它成形，咱们知道这整个的世界分神气形三界，之后还要通过形体来让他呈现出来，这就是物形之。物形之后，积少成多，最后势成之，积攒成大量的，这个东西它一下子势不可挡。

举个简单的道理，“道生之，德蓄之”，我们要做一事物，首先脑子里要有，脑子里有了之后，慢慢地成熟，成熟之后付出行动，买东西置办设备，“物形之”，召集到更多人，置办更多的东西，势起来了，事成了，所有的事情都是见微知著，从小到大，渐渐而长，一点点而来的。

“是以万物莫不尊道而贵德。”万物不尊道而贵德，它就不能生长，不能化用。这个道什么德什么，那老子始终在讲，咱们没有必要再吹葫芦画了，再回头再说这事儿。

“道之尊，德之贵，夫莫之命，而常自然。”什么是道，什么是德，他这个好在哪儿呀？这个东西“莫之命”，什么叫莫之命呐？没有什么规矩、规则，要怎么做，自然而然就发生了，叫“常自然”。就像那个杜鹃鸟，它下蛋，一定要下在黄雀、其它的鸟的巢里。你说这不是很有意思吗？其它鸟的巢里下了它的蛋，让那个蛋孵化出来之后，把那个鸟的巢里面的其它的小鸟都推出去，摔死，然后只让这个母鸟，

养活它一个。养活起来之后，飞了。飞了之后，再产卵，再产蛋又会产到这个小鸟的窝里，自己不做窝，不养育后代。那就像蜘蛛结网一样，母亲也没教小蜘蛛结网，小蜘蛛怎么会结网呢？所有这些，都是“常自然”。

有的带孩子，学语言、学走路，这个是大人带，但还有些是自然而然，那他就会呀。那你说那个小鸟，从这个巢里面出来，从巢里往下蹦，就会煽动翅膀，那怎么回事儿呢？这都是大道自然，自己的本能，我们身体有调节疾病不调的本能。老天爷已经把我们这个基本的所有能够生活、能够生命的本领，都交给我们了，只不过我们这个现代社会，由于自己的小聪明，觉得自己可以掌控这个东西。但是，回头发现，我们丢了很多本能，或者我们不了解我们本能。比如说困了睡觉，这不就是本能吗？现代人，想摆脱这个，想不困，不睡。或者困了，挣扎着不想睡，这个不对。他困了，就是给你释放一个信号，告诉你这个身体呀，该休息了，该休整了。

模仿？它也不是模仿。你说这个大量的非哺乳动物，产蛋下卵后，爹妈就跑了，那些卵孵化出来，都没有爹妈，为什么爹妈会的东西它自己都会呀？你说就像那个蜻蜓，水里蜕壳，然后到天上去了。蝉，一直在地里呆着，呆好几年，最后爬到树上，鸣叫一夏就死了。那你说所有这些东西，它怎么就一代一代这样走？咱们可以说基因，基因控制所有的行为。

大家要注意了：任何一个物种，它本身就有一个神识，这个神识，笼罩了这整个的物种，不要把它看成一个个体。就像我们一个家族一样，也不要把这个家族，看成一个个体，我们学气学，知道一个道理，一切事和物，都由气团组成的，这个气团里面都注入了神识。那么物，你可以分动物和静物，分无生物和有生物，你可以当成一个个体，也可以当成一个集体。跟蚂蚁一样，一只蚂蚁是个体，一群蚂蚁还是一个集体，你可以把它当成一个物来看待，它也是一个气团组成。就像我们一个家族，甚至一个民族，都有气数，在这个期间，是保持稳定的。

一个物种，不管怎么繁衍生育，都保持这种物种自我的特性，而且，在这个物种不断的演变过程当中，它不断的变化，调整。就像一个物种，它慢慢生下来之后，可能飞上天空，飞上天空之后，它这个气慢慢降下来，它又从天空回到地面。如果气沉了，它又从地面走向海洋，就是这么回事儿。这个物种气团开始膨大，个体由小变大，慢慢的，一代一代的演变，越来越大。还有气团开始收紧的时候，它这个物种由大变小。这个大家明白吧？有气团衰弱，慢慢这种物种就消失。比如说，恐龙的时代，你可以说所有的物种，地球上的生命，都是处在一种膨胀的一种状态，因为膨胀而生长，

像发面包似的，所以那时候，个体非常大，那后来，整个气团收紧，致密的时候，哺乳动物出现了。

我们用这个还可以了解，什么事情都可以了解，一个民族的命运，一个种族的命运，甚至地球的命运，太阳系的命运，我们都可以用这个气团的思想，去了解，分析。整个气团，它里面内在的神识，神识统一这个气团保持了稳定，和谐。

“故道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”说的啥意思呢？拍拍打打、抱着、搂着，让他成熟、成长、化育，所有这些东西都是道起作用，养着他，又不占有他，也不主宰他，整个一个蓬勃的大气中，化育生长，这个叫什么呢？叫玄德，天地的玄德。这个直接这样讲，也没有好讲的，他只是在老子的道德经当中，不断的细节的了解，多少体会一下什么叫道。其实这个道，就是你要体会那个气，气更接近于道。这个道德经说，水近于道，其实这个气更接近于道。不论气、神、形三者，他们之间的关系变化，自身的性质，决定了道。

“为而不恃，长而不宰。”宰不是杀的意思，宰是主宰的意思，我给你养大了，但是我不统治你。就像爸妈养孩子一样，我养活你，但是我也尊重你。我不会说主宰你的一生。

第五十二章、天下有始，以为天下母

天下有始，以为天下母。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆。塞其兑，闭其门，终身不勤。开其兑，济其事，终身不救。见其小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃。是为习常。

老子反复讲黑白，“知其白守其黑，知其雄守其雌”。万物有阴阳，你要既知其阴，又知其阳，既守其阴，又出其阳。互相捣替着来，像《围城》说的，在城里面待腻了，就要出去，城外待腻了，就要进来。人的一辈子，折腾来折腾去。月亮圆了缺，缺了圆。太阳东升又西落，你这个一生也是不断的去，就像那个睡觉，辗转反复，左边躺了不舒服了，右边躺躺。工作完了要娱乐，娱乐完了要工作，一个意思，开心完了，要严肃，严肃完了，要开心。你觉得别扭了，你就想想，是不是你这个一面做的时间太长了，需要换到另一面。在家待的时间长了，要出去旅旅游，接触男的多了，要接触些女的，接触女的多了，要接触些男的，接触老人多了，接触些小孩，接触小孩多了，接触老人。不爱说话多了，要爱说话，爱说话多了，要

适当的收紧一些，少说话。做买卖的接触多了，要接触些有学问的人，做学问多了，接触些做买卖的人，一定要阴阳，这个老子讲来讲去，虽然没提阴阳，但是处处体现阴阳。

“以为天下母。既得其母，以知其子。”就是种子和植被都要有，你要没有种子那你庄稼怎么种啊？你光有种子你不种你也没有收成。反复在做，身体养好了之后你就要去动动，累了就回头再养身体。

虽然咱们现在是一个中医群，为啥讲道德经啊？不就是想讲讲中医以外的一些东西么？我讲中医要单讲中医、现代中医理论也烦；还有，咱们可以不讲些太严肃的，有些娱乐话题也可以讲啊！娱乐、跳舞、唱歌、开玩笑，甚至你在私下打麻将类似的都可以讲！人不能过于严肃，也不能过于娱乐，人总是寻找适合自己的方式让自己精神面貌更好一些，身体状态更好一些！

今天看病，遇到这么一个病人，相当于脑梗，反正西医检查是脑梗。他突然出现下肢无力，两腿软弱无力，脸色偏红，七十来岁的人了，一看就是一个肾阴虚很严重的人，下肢萎弱了么。他知道这种情况之后进行了西医的治疗，然后就开始康复，怎么康复啊？他想通过拼命锻炼的方式，每天走拼命走，想把这个腿走开，走好；想去练习上臂的肌肉，结果导致身体没有想象的那样，就来我这了。我一看说你不能做这种动的运动，为什么呢？就是人有阴阳两方面组合，既要有能量、有气血，同时经脉又通。他这个两个腿由于气血大虚、阴血不足导致经脉瘪，突然瘪而导致下肢软弱无力，像这样的情况应该是吃药滋养阴血，慢慢通脉。在阴血没有跟上的情况下，通过锻炼的方式，往往会适得其反！还有就是他急啊，希望几天就能好，这已经是不可能了，因为他这个房子已经塌了，塌下来压住了，他还想企图通过几天或是很短的时间恢复到原来的样子是不可能的，就需要从新的涵养慢慢的生长。塌了的房子重新慢慢地，由于大气的作用膨然而起，慢慢的抬起来，这是何等的不容易啊！但是你要知道这是道、自然规律，不能违背，如果违背了，后果就更难以预料了！

所以说神统气，气化成形，一旦到了形基本就稳定了。我们人一生有形肉，里面有各种器官组织血脉，给了你一副好皮囊，大家一定要珍惜，不要等到出现了坏、挤、崩塌、逆乱，出现了这些情况想再恢复就困难了！建议大家一定要珍惜自己的身体，不要等到那一天。

下面：“塞其兑，闭其门，终身不勤，开其兑，济其事，终身不救”，我讲课的时候经常说，啥叫“塞其兑”？就是说人有九窍七窍五窍，眼耳鼻舌么这些东西，这

些东西都是耗你身体的能量的东西，眼睛天天看，什么东西导致你能看呢？气血濡养眼睛，眼睛往外看，这些都是一种耗；包括耳朵听，保持耳朵有旺盛的听力。鼻子闻香臭，嘴巴吃东西，呼吸吐纳，所有这些东西，让你能维持着与外界的交流的，都是消耗你本身能量的。所以说老子讲了要塞其兑，尽量让你的这种消耗降低，不要神外越向外。这也好那也好，声光电，所有东西你都要去消耗，都要去享受，结果导致你更大的消耗。

“闭其门”，把这些九窍都闭住，让自己混混沌沌，不要再向外消耗了，这个时候你的机体处于一种低消耗的状态，但他还不是这个冬眠，因为开始建设整个里面的这个家园，就不往外耗散了，这样就“终身不勤”，什么叫“终身不勤”呢？就是用之不完，非常旺盛充盈饱满，就像蓄电池一样，你不用它里面永远是饱满的。

养生，终究有两点：一有生机，二是不用。找什么自然村、长寿村呢？类似这样的地方，长寿的人都有一个共同的特点，就是所爱在外的少，没有说穷奢极欲的人，能够长寿的。越过简单的生活，奢侈越少，索求越少，而且他的生机如果顺畅的话，那他就能活的时间长。反之不行。你要天天啥都不用憋死了，你又想用又想不用，最后都变成肝郁了，这也不行。

所以说你要有能力“塞其兑，闭其门”，不是说你硬“塞其兑，闭其门”，都做起来，你一肚子委屈，一肚子抑郁，没处发泄，这就完了，生机都没了。

所以说长寿就两个窍门：一个是有生机，如果说你闭不住，那你只通过有生机，也能活得比较大。二是不用。如果说你又有生机又能闭住，那你一百二十岁也没啥问题。

之所以有些人衰老的快，死得快，两个原因，相反的原因：

一个像老子说的“开其兑，济其事，终身不救”，你天天忙五忙六的，啥事都找你。“开其兑”啥意思啊？兑就是缺口、就是九窍，九窍天天去用。“济其事”，干这个干那个，自己感觉有无穷的力量去干，你再有力气，能量再足，先天条件再好，你也架不住事的压力，整上五年十年之后，就形神衰败了！“终身不救”，就是没有人能救得了。你这样就是肯定活不长。

还有一个就是没有生机，淤滞住了，憋住了，脉也憋住，心也憋住，憋、憋、憋死了，很多人这事做失败了，没几天死了。古代打仗的，失败了、打败了，吐血而死了。

所以说长寿的秘诀就两条：一是有生机，二是不用。

短命的原因也就两条：一是抑郁而死，二是耗散而死。呼呼啦啦的精气神气血全往外涌，死了。

下面老子又说：“见其小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为习常。”啥意思啊？什么是“见小曰明”？人攒气血，是一点一滴攒的，你看到小处，微小处的积攒，这东西才能变成光明，星星之火可以燎原，见到一点星星之火，你就知道越来越多的星星之火，最后可以融合成一个更大的光亮！这个明，可以当明智讲也可以当光明讲。你要想变成明变成强，你就要从小从柔开始做，慢慢的积少成大了。

“不积跬步，无以至千里”么！积少成多，积小变大，总是一点一滴的。大家养身体也是，每天一点一滴的去养身体，才能汇成一个真正的好身体。每天学一点，慢慢的就会学到更多，不能三天打渔两天晒网，不能一口吃个胖子。这都是经验之谈，也都是自然规律。

“用其光，复归其明”，就是不断地向外发光，但是你的神识要照顾到你发光的基点，明产生光，就是要溯本追源，就是我们说的要关照自身，及时让心放在腔子里。要让我们神识内守，“用其光，复归其明”，既要用它的光，你要不用它的光，光去内守了，不就成了废物了么？你要用它的光又要守他的明；用他的雄，守他的雌；用他的儿子，守他的母亲；用他的枝叶，守他的根本；用他的阳，守他的阴。如果说你能做到这样的，“无遗身殃”，你不会有什么危险的，“是谓袭常”这才是长用，说的这些意思。

课后问答

1、闲不下来，就算不是学习，也会想其他，是不是能塞其兑，闭其门，心特别静、无欲，什么都不在乎，淡定？

可以这样说，这个大家从现在习惯于开其兑，济其事，到塞其兑，闭其门，是有一个漫长的一个过程，不要一下子就闭住了，那你是做不来的！就像让你一下子爬到珠峰上你也做不来，这是一个目标，中间有一个漫长的过程，需要你闭一下又开开，再闭再开，反反复复、折腾来折腾去，折腾一生可能都不够，可能要折腾数生，最终让你能达到习惯于“塞其兑，闭其门”。那一下子能“塞其兑，闭其门”，又能一下子有生机，关注自身而不再神识外越，这个是非常高的境界，现在一般人都做不到，即便是一个所谓的修炼功夫很强的，因为他修炼完了之后还喜欢往外展示，喜欢去奔忙，一旦这样又开始耗散心神了。达到最后，无内无外，无可无不可，时时处在一种

关照的状态，而又能日用伦常而不废，这么一种状态是非常困难的，需要大家用一生甚至数生的时间去不断地练习。

所以说有的人年轻气盛，上来就想急于取胜，一坐不起，夜不倒单，类似这样都是不切实际的，一下子顿悟，想立地成佛都是不切实际的。不如先一点一滴的做，闭一点开一点，再闭再开，反反复复的折腾，同时要不断的调整自己的生机，让自己的生机相对处于一种旺盛的状态，反反复复的那样折腾，慢慢的最终达到一种静定的结果。

2、饿死也不在乎？

刚才不是给你说了吗，这需要一个反反复复的过程，之后你的整个的身体、心理都发生巨变，到时候你自然知道怎么回事，最后目标自然是生死如一，饿死也无所谓，关键人家已经练成一个啥呀，大家可以想象了。你要想真正的脱胎换骨就得有对世界、对生死的一种超越，这不就是佛道追求的一个境界吗？

“泰山崩于前而不变色”，那泰山崩于前他必死无疑，那怎么古人要说“泰山崩于前而不变色”呢？那是抱着必死的态度去面对这个事情，这个都是一种思想境界！若你那个时候神识大乱，那么泰山崩，也是一样的必死。当你知道死亡来临的时候你是一种什么心态去面对啊？一般的腿都软了，人的精神马上崩溃，锻炼的就是视死如归，人要有超脱生死的能力！修来修去修的一个什么呢？生死心恳切！

什么叫无常啊？生死无常，不知道什么时候就死了，也不知道如何就生出来了，生死不由自己，这是人生中最大的一个悲哀。这就像庄子所说的，“茶然疲役而不知其所归”，不知道自己去哪儿，不知道自己下一步遭受什么境遇，你不觉得是一件很可悲的事情吗？就像猪掌握不了自己的命运一样，人能掌握住自己的命运吗？很多人都觉得癌症不会找上自己，结果一查，癌症。你说他知道他得癌症的时候那一刹那是什么心情？胳膊腿健全，一下子出了车祸，一下子胳膊腿没了，你说你怎么想啊？大家千万不要觉得这些事情不会轮到自己身上，不仅生死无常，人生命运无常，你就跟无常或喜或悲，颠三倒四，被境所转。就像你做梦一样，梦里或喜或悲，跟着梦境所转。难道我们现在不是处在一种梦境之中吗？被整个物质世界包住的一个梦境！我们学《道德经》，大家就应该从更广阔的、更自在的一个角度去思考人生，这样才能获得更大的智慧！

3、胎儿发育是先成型，那时候他是否处在“塞其兑闭其门”的状态吗？

那当然算了，胎儿就处在那种状态。胎儿生出来之后，长到青春期，这期间也是处在一宗塞其兑闭其门的一种状态。为什么说小孩是天使啊？小孩基本都是天真无邪的，他虽然眼睛向外看，观察，但是他用的是直心，小孩一般不会撒谎，也是这个道理。青春期，随着青春期的发育，这个人接触外界的东西，伪的东西，学会用理性思维考虑问题，学会包装、伪藏、伪装，说一些利于自己的话，慢慢的这个童真就被掩盖住了，内心就开始纠结。

4、神识是刚出生的瞬间进去的吗？

这个问题我不好回答，如果说是出生的一刹那进去的，但是那胎儿在母亲的子宫里动来动去的，并且有自己一些性格，那个是哪儿来的呢？这个只能说可能是两方面，两种神识先后进入身体。

5、胎教当然值得推广吗？

胎教当然值得推广了，而且应该是大力推广胎教。因为这个母亲在怀孩子的过程当中，母子连心。母亲的心神就会影响到孩子的心神，现在有很多孩子出生有各种问题，性格、生理上的问题，都是由于母亲在怀孩子的时候落下的毛病，导致这孩子终生的遗憾。比如说母亲生气、忧郁、忧愤、受惊吓、突然地气血变动直接影响孩子。孩子在发育过程当中经脉还没有完全长成，没有定型，这时候受到这种气血大动的冲击，直接导致孩子经脉的变动，出现孩子畸形。比如孩子先天性癫痫、肢体不全、经脉缺损、肝脾不和、先天性心脏病、肾病等等，跟母亲在怀孩子期间大怒、大忧、大恐、受寒、劳累、奔走、甚至频繁的房事，关系都非常大。尤其生气郁闷，直接导致孩子出生后脾气不好，而且这个东西一带就是一辈子。因为在胎里带的东西很难再改变，就像那个生出来孩子就是一只脚你说怎么办呢？

6、黄帝曰何者为神，岐伯曰：血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。这句话怎么理解？

这个你只能你先做一个参考吧，因为神识是分很多种，这个出胎入胎投胎这一块你可以借鉴一些佛教传统经典上的讲解。

7、生物之以息相吹是说的什么状态？

万物吧，以息相吹。这个以息相吹啥意思啊？你看着那个海浪，一浪叠一浪，浪浪相引，水波连动，这个就可以比喻什么叫以息相吹。你挤着我，我挤着你，大家看似又是同一波又是不同的波次，彼此的互相震荡、排挤、融合形成了整个的万物。这

个你可以处在哲人的思想境界来考虑这个问题，也可以以气功师气功态观察到的去理解这个事情。

8、老师，现在很多罕见病看到的信息都是小孩。罕见病如何去理解？

很多小孩的病，我也接触过很多，都是胎里带的。舞蹈症、孩子易怒、怪异、还有些是先天性缺损，跟这个怀孕期间没有处理好情绪，生气、郁闷、吵架、遇凉水、受惊吓、遇着不好的事都有非常大的关系，直接影响孩子一生，而且基本没有办法补救，因为这个直接就涉及到经脉的畸形，导致经脉在体内出现变形。一受惊吓，气血一动，那个经脉应该是顺着长的，气血一抖动，这个经脉一下弯了，那孩子一出生这个气脉就是弯的，这个弯基本带一辈子！如果母亲一生气了孩子也跟着生气，那孩子一生出来，一辈子气性也大。母亲若受寒，胎里带寒气，那孩子一辈子身上都有。母亲若一下暴怒了，气一下顶到脑门上，孩子也是气血一下郁在脑门上，那他一辈子都得这个病，得啥呢？头风病、癫痫病，他一辈子都得。

9、是不胎教教错了，我推理胎教应该是孕妇去充分感受大自然，而不是去看那些提高孩子智力的书。

一方面是感受大自然，顺应自然，该活动就活动，该干啥就干啥，第二就是说不能有邪念，要起正性、正知识、正念，这个很重要。她想邪念，想害人，那么就把害人那个邪气传染给孩子了，孩子这一辈子都有害人之心。如果说你有正念，浩浩然正气，那么对孩子也是这方面的影响。那么孩子一辈子都会有浩然正气。而不是说你要去算几道数学题，孩子以后就成天才的数学家了吗，不是那么回事。让你有一种正心，比如说你有一种仁慈之心，你去教育孩子，去孕育这个孩子，那么以后这个孩子以后也会有仁慈之心，就这么个意思。

10、那听《道德经》好吗？

听《道德经》当然也好了，你听《道德经》当成耳旁风，这边听那边冒，你也没有啥用。你如果听的自己非常高兴，非常祥和，非常仁慈，起正气，你这个才会有用。不然的话就像你听读诵经文一样，你要说没有任何感觉也不会影响孩子。

11、怀孕期间整天吵架对孩子有影响吗？

你整天吵架当然对孩子不好了。太多的孕妇在怀孕期间生大气、吵架、郁闷、郁结，结果这个孩子一生都会有影响。

20131225 大千老师讲道德经第十九讲

整理：云开日出、草原骑士、佳奇、非鱼/一校：见龙在田/二校：红袖

第五十三章、使我介然有知，行於大道

使我介然有知，行於大道，唯施是畏。大道甚夷，而人好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文彩，带利剑，厌饮食，财货有馀。是谓盗夸。非道也哉。

“使我介然有知，行於大道”，非常有名的一句话！

“使我介然有知”，假使我能够对道的一点认识的话，能够有机会行于大道，“唯施是畏”，这个“施”注解当邪讲、当不正讲，假使我能够知道大道，行于大道，就怕走错了路。

“大道甚夷，而人好径”，“径”是捷径。大道其实很简单，你走就是了，但是很多人好捷径，反而离道越来越远，把事情变得复杂。以我现在的理解和悟性，看到周边这样的事情，无时不刻不在发生。这一段我不做重点来讲，当讲到下面“善建者不拔”的时候再展开来说。

“朝甚除，田甚芜，仓甚虚。服文彩，带利剑，厌饮食，财货有馀。是谓盗夸。非道也哉。”是说人们不注重根本，追求浮华的东西，追求享受贪利而忘根本，这个时候要出大问题了。“朝甚除”，有的说院子打扫的干干净净的，有的说朝廷腐败了，可以这样来理解。主要是下面：“田甚芜”，田地荒芜，没人来种；“仓甚虚”，仓库空虚了，没粮了。即便如此，但是人们在追求什么呢？穿着华丽的衣服，带着锋利的宝剑，天天吃喝无度，虚假的金融，不断的满足人们的消费品，这些东西全都出来了，这是什么呢？这是道夸，这是不对，有问题，非道也哉，不是真正的道！

老子经常拿朝政、国家去作比喻。中国自古以来重视农耕文化，农本思想很强，士农工商，把士和农归在非常重要的位置，然后是工，商人放到最后，打击商业。目的是什么呢？始终追求根本的东西。随着我们工业化经济时代商业化不断的繁荣发展，但是带来的问题也越来越严重，现在整个的物质文明不断的发展下去，人类就像蝗虫一样在啃食着地球。

途我自在说：“但我们不重视工业的话，就被外国欺负了，就像八国联军一样。”

这个是一个细节问题，我们在说一个大势。什么是大势？就是人类已经不再和自然和谐发展，而像肿瘤一样疯长，侵蚀着地球的资源，破坏着地球的环境，难道这不是一个事实吗？先不论各个国家。

我们人类文明目前走的是这样一条路：破坏性的文明，对原本的古老文明的侵略和侵蚀，就是好人难活，坏人横行。如果说的现实点，你只有生产出足够的武器来，才能消灭对方。那么你说这个对还是不对呢？如果整个地球变成个鳄鱼潭，你觉得还有意思吗？

咱们站在一个人类文明的高度来说，并不是站在某一个国家是否被外族入侵消灭掉这个层次来说这个问题。就是我们越来越能够把可用的所有资源，全部都外化出来，让我们消耗掉，这个就是现在工业文明在干的一个事情，满足人类的贪欲。大家想想，这样不断的发展下去，大家在干什么，难度不是在不断地在满足人的物欲吗？难道还是不断的在发展精神文明吗？你们电视上看的，外面大街上摆的，各方面媒体轰炸的，哪个不是被你的物欲贪欲利益牵涉着呢？难道还要天天的外边在讲亚里士多德的东西，还是在讲基督的东西，还是在讲庄子老子的东西啊？都没有。包括厕所上、电梯上挂的那些广告，都在干什么呢？都在刺激你消费，都在勾引你的各种欲望。买车，真需要那么多车吗？什么澎湃动力、闪亮登场、四驱所有这些东西，现在大家谈论的，能够夸夸其谈的、拿出来炫耀的，就是财富，就是外化出来的房子、车子、票子，难道不是这些东西吗？你觉得这种文明走下去会是什么结果呢？

咱就说美国，每年消耗的石油是多少啊？那石油终有用尽的时候，那他消耗什么，要用核能或者采挖地球上更多的资源去消耗。大气污染了，海洋污染了，土地污染了，河流污染了，你们周围还有哪一条河流没被污染？这种文明就是一种消耗的文明，就是不断的满足人类的私欲，不断地消耗资源。以后如果说占领了月球，也会消耗月球的资源，占领了太阳，消耗太阳的资源。不是说原来有一种假设嘛，要把太阳给罩住，不断的吸食太阳的能量。这种文明如果侵蚀到其他的星系，会是什么情况呢？也是不断的占有侵略蚕食。那么大家想想，这种文明，如果是在太阳系内或者是银河系外，不断的生长繁衍，这个是一件多么可怕的事情！

大家要拿脑子好好想想，你们是否真正愿意过这种生活？然后如果资源不足、匮乏了，就互相残杀。难道欧美人、白种人，他不在想如何去灭掉黄种人吗？如何让非洲不再发展，成为一个野生动物园？这个人类越来越多，上层阶级肯定会想尽一切办法，去灭掉黄种人的，或者是让黄种人当他们的奴隶的，不论谁对谁错，这是必然的！

随着地球资源越来越匮乏，各个国家联系越来越紧密，地球变成地球村，随着每个人越来越自私，种族自私，民族自私，国家自私，最后导致的就是战争。联合国天天说排放的事，限制二氧化碳的排放，各个国家达不成一致意见，互相嚼舌头。美国、欧美为代表的要对发展中国家像中国等类似国家限制二氧化碳的排放，那第三世界国家说：“你都排放几百年了，那个怎么说呢？”西方国家说：“那个不能再算了，现在要解决现在的问题。”那哪天空气真是污染的不得了了，现在雾霾多么严重啊！你说以后怎么办？

随着人类的文明层次往下掉，工业化文明、物欲文明加速发展，必然是刚才说的这些。

中国古代几千年发展，不仅中国古代，其他国家他们也有他们的传统文化，他们要遵守的法则。像中国“长而勿杀，春夏生，秋冬煞”，杀人都不会在春夏，都会在秋后杀人，打猎秋后打猎，保持了几千年了，你们看环境怎么样？还是那样，咱们倒退二十年山青水绿的。

“田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食”，厌不是厌弃的意思，厌是当吃起来没完的意思，是厌恶的反面。财货有余，难道不是在说现在的这种现状吗？大家看到外在是这样，因为内外合一，内外一致，大家的内在也是这样，看看大家每天都在想什么、做什么，你的五脏六腑都处在什么情况？很多人都处在田甚芜，仓甚虚，就是肚子里空、肝脾肾虚、元气不足了，但是每天还在不断的耗用，不断地服文彩，带利剑，厌饮食，财货有余，不断的攒自己的票子，买自己的房子、车子。你们想想有了车你还走路吗？很多人不走路了，身体里面又空、气血又不和畅，结果啥病都来，身体越来越差，所以医院爆满。大家拼命往医院跑，整个大家都处在亚健康状态。

第五十四章、善建者不拔，善抱者不脱

善建者不拔，善抱者不脱。使我介然有知，行于大道。子孙以祭祀不辍。修之于身，其德乃真，修之于家，其德乃余。故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

“善建者不拔，善抱者不脱”，同样也是著名的一句话，尤其是前面这句话，“善建者不拔”，建就是立，建立建立，善于立者不拔，和“企者不立，跨者不行”一个意思，和拔苗助长也是一个意思。什么叫“善建者不拔”？就是你人从上到下都非

常放松的站在那儿，这叫善建。什么叫拔啊？你身体稍微往上挺，脚跟往上翘，这叫拔。

就这一条啊，现在人做的非常不好，干什么事等不及，不等瓜熟蒂落就摘了。大家现在吃的水果，不等熟就摘了放在箱子里运出去，想吃的时候，打一遍药催一下，你就吃了。还有很多学习班、速成班，你吃的饭要速成，学习要速成，养马、养羊、养鸡、养猪啥都速成。最后人的命也速成了，很快，匆匆忙忙你就死了，因为你接触的所有东西都是速成的，迅速的成，迅速的败，都犯了拔苗助长的问题。这几十年人类还当好东西呢，速度真快啊，长啥啥快！实际呢？都是在灭亡的道路上走！

再看看你们的身体，不断地透支，明明累了，还要不断的去透支；明明是两天能工作完的，你非得要一天工作完；明明你一天只需要工作六个小时，但是你必须工作十个小时。类似的东西太多，现在都是快餐文化，急不可耐，要马上就出，人再没有安定、安稳的心情，完全被这个社会快速的车轮裹挟着向前走，自己毫无挣脱能力。有很多人完全是感觉不到，为什么这么累呢，为什么这么不痛快，不高兴呢？找不到原因。实际就是这个漩涡快速的旋转，让你晕头转向耗散你的精气。

我打个比喻，现在魔都是想尽一切办法吸引你的精气精血，最早是台式机，你必须坐在那儿，开开电脑才行。后来是笔记本，拿着走到哪儿都行。现在是手机，不仅拿着、躺着，无处不在，你都能对着一个屏幕，你们看看现在是不是这样，手机依赖症了。那么广告最早是室外，有个标语牌、广告牌，后来电视，再次外面到处都是广告，进到电梯里、厕所里一直到网络上无处不在。所有这些东西都是在吸引你，加速你的耗亡，本来不需要，一降价了那买吧，一打折一促销了，买！你们看看检查一下自己的屋子里的所有东西，有多少是真正必须的。

“颜回一簞食一瓢饮，人不堪其苦，回也不改其乐，孔颜乐处。”什么叫一簞食一瓢饮？一碗饭一杯水，居陋巷，住的房子很破，人家很高兴！那现在呢？几乎是锦衣玉食，有的人好几套房子，还是很苦恼疲惫很迷茫痛苦，为什么呢？外在的变的越来越好，内在的越来越形容枯槁、手脚冰凉、浑身没劲、神疲气短、头发干枯、发白脱发、腰酸背疼、腿酸、双脚不对劲、拉稀、胸闷气短、憋气、眼涩、耳鸣、牙齿松动。是不是都这样？虽锦衣玉食了，但浑身发臭，口也臭，腋下也臭，哪儿都臭，皮肤也粗糙，所有的精华都让魔鬼化成外在的东西跟你置换了，房子、车子、娇妻美妾，啥东西都有了。但是有一条你完了，精血、精气神不行了，你整个的生命之光弱了，衰败了，瓦解腐朽了，最后死神就来勾你。就是这样，你跟他做了一个交易嘛。

每个人都在做“善建者不拔”的反面，拔苗助长。那“善抱者不脱”呢？也一样，什么叫抱？紧紧地抱住，这种抱不会脱掉，叫大抱。什么叫善抱者不脱呢？说一下中医的一些概念，人有元气、元真、气血、精气神，他们层层环抱构成一个生命整体。他那个抱不是人为的强硬的，拿一个绳子拴上的那种抱，而是自然相吸、气血化合自然而然凝聚的，这个就是善抱者不脱。他不会说你一不管他，他就脱散了，瓦解了，不会这样。但是如果说你建设不好，身体越来越差，你身体就会慢慢的开始瓦解，脱水、脱气、脱形、脱精。

所以说老子的“善建者不拔，善抱者不脱”，说的都是一个意思，都是在告诉你要自然而然，承认自然、顺应自然、道法自然，才能受大道的滋养熏陶，才能游于大道当中，让你可以长有天命。啥叫天命啊？人是120岁的天命，因为人的共振频率就是120岁，如果说你能上升到更高的生命层次，那么你的共振频率会大幅度的加长。这个大家不要觉得是虚无缥缈，难道你认为整个的宇宙当中，人是最高级的生命吗？肯定不是，肯定有频率比人长的。乌龟就比人寿长，何况他还不是高级智慧生命。如果说你敢于承认有比人类更高级的生命层次，那么咱们可以交流。如果你不承认，就我最厉害了，就人最厉害了，那咱们没法交流。古人反而以一种开放的态度对待生命，现在人居然坐井观天了，觉得自己老大了，啥也不相信了，就非常可笑了。

“子孙以祭祀不辍”，你就能常有天命，一代一代的绵延下去。作为一个家族的一个个体来说，他是不断地存在下去。所以古人说，一个人要是修德修的好之后，他这个家族会一直延续下去，如果说他做了很多伤天害理的事，他就会亡族灭顶，他这一支就不行了。这个是有一定道理的！

“修之于身，其德乃真，修之于家，其德乃余。”有真，什么叫真呢？首先要从自己做起，不能先要求别人，你也不要指望家族怎么样，关键首先要自己能做到，每一个个体做到叫做真。之后修之于家，叫做有余，修之于乡，有余之后他就开始发展。修之于邦，其德乃丰，整个的邦国都被这种德所熏染的时候，他已经是物富人丰了，修之于天下，其德乃普，这个就是老子希望的。如果大家能够顺应大道，善建者不拔，以这种方式自然而然的去繁衍生息、开花结果的话，以至于天下都这样，这是老子所希望的一种理想。

“故以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。”一层一层的，从里到外，从外到里，从小到大，从大到小，所有的都是以一点见一面，以一面知一点。随便走到街上，看看人们的动作、表情、言语，就

大概知道了整个地方怎么回事。通过整个地方怎么回事，知道整个省怎么回事，同样我也知道整个天下怎么回事。看看大家茶余饭后在谈论什么？就知道整个时代是怎么回事。

第五十五章、含德之厚比於赤子

含德之厚比於赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不抟。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常。知常曰明。益生曰祥。心使气曰强。物壮则老。谓之之道，不道早已。

什么叫含德之厚？就是你已具备了道德，知道了怎么修炼、修行了。到那个状态下，你就像个婴儿一样，体会着自然氤氲变化。完全处在道的长养中，没有任何人为的造作。就像刚出生的婴儿一样，婴儿毒虫也不蛰，猛兽也不吃，鸟也不啄他，他处在一种浑然、自然的一种状态，他不惧怕这些东西。那这些东西也不把他当回事，完全是把他当成自然而然的一部分。

“骨弱筋柔而握固。”骨头也弱，筋也弱，看着好像不堪一击。但是精气神饱满，气团收紧而握固，处在一种完全先天的一种状态。我们现在都握不固了，什么叫握固了，气团紧握。你看现在人脸，胖的肿的，像发起来的面包一样，大眼泡肿的不得了，脸颊的肉也松弛了，这样的人已经从里面到外已经开始瓦解了。为什么大家在不断追求肌肤紧致啊？其实就是先天的就知道紧实是气团饱满结实的一种正象。如果一旦不紧实了，就老了、衰了、病了。好多人大病一场，脱相。什么叫脱相？就是由紧实的状态变成非常不紧实的状态，发面包一样，肉皮都松散、不实了，这叫脱相。有的要死的人，上下眼泡全肿了，眼睛从眼框里面浮凸出来，非常吓人，这时候精华大败，两眼像灯泡一样要出来。小孩不是，他握固，很结实的，这叫紧实饱满。

“未知牝牡之合而媵作，精之至也。”啥叫媵作？这个指小男孩他那个小鸡鸡自然挺直。“未知牝牡之合”，不知道交合、房事这个东西，但是小鸡鸡挺的很硬。为啥？气团很饱满了，顶起来的。检验男的阳气衰弱到一定阶段了，就是看他有没有勃起。早晨，如果是没有勃起，那就说明阳气很弱了。如果还有勃起，证明还可以。但是是一种人除外，一种人强烈的肝郁、瘀滞在那导致的迟滞性的勃起，那是一种病症。还有是阳亢，阴虚的太厉害，阳亢病导致的勃起，这两种除外。

“终日号而不嘎，和之至也。”终日哇哇大哭，但是他却没有筋疲力尽。“和之至也”，因为他的哭是法于天和。就像很多老师讲课，他能讲一上午不累。为什么呢？

他掌握了讲话的技巧，也就是说在肚子里讲话，如果说你知道了这种讲话的技巧，并且能掌握到，即便身体不太好，你也能说半天话。就像我现在给大家讲课，完全不知道讲课的劳累。比如说话，说说话，哎呀，没气了说不动了。为什么呢？一方面身体太差了，另一方面不知道讲话的技巧。他中间没有停顿，你一停顿，稍歇一下，就能按着你本身的气机能力去讲话，而不是让你的话去拖着气机，让他被迫的去讲话。“终日号而不嘎，和之至也”，就是这个意思：他气饱满则哭声大，气不饱满则哭声小。不会像有些人的气不饱满了，很累了，还哇哇大喊大叫的，这要出问题的。

“知和曰常，知常曰明”。什么叫知和？要知道天和，我刚才说的就是天和，你体会这完全都是感觉。你觉得应该就是这样就是这样，所有艺术、所有的东西都要从天和中去体会、去把握。法于天和，天地人相和就天和。因为这个才能长久！

“知常曰明”。明智，明路、光明这个是对的。只有这个才是对的，比如说我讲课，为什么不是一天一讲啊，而是一周一讲啊，一周一讲看似时间很长，但是如果你放到一年当中，不断的这样讲，一是大家不会听烦，二是我不会过于劳累。天天讲你受得了吗？估计讲上两个礼拜，你就烦了！我也天天累的不得了！所以和才能受到天地的补益，才能长久！

“益生曰祥”，就是上面讲的善建者不拔，益生就是一层层的生，就像馒头上长白毛一样，自然而然的生长的东西。“益生曰祥”，不是你人为摞起来的东西，自然生长的叫祥。就像酿酒一样，酿出来的酒到了时候了这个酒好喝。你勾兑的酒就不叫益生了，酿的酒才叫益生。

“心使气曰强”，这个强就是强梁者不得其死那个强了，不好的意思。什么叫心使气？你怒则气跟着怒，你悲则气跟着悲，气就下去了，怒气就上来了。你想怎么地，气就得怎么着，关键你是主人嘛。像你是领导，你要往东走，你的员工还不跟着你往东走。他不愿意他也得往东走，谁让你是领导呢？心乃五脏之大主，你就是主人，你想怎么干，你就怎么干。你身体这个家，你想怎么败，就怎么败，但是你要承担后果！你是领导，你管公司，管来管去瞎管，员工都跑了，都辞职了，你的厂子不就完了吗？所以说有一个是你的欲心做主的，就现在你想坐着就能坐着，你想站着就能站着，但是有一天你想站却站不起来了，怎么着？身体瓦解了。躺在病床上，你坐起来试试？坐不起来了，大家千万别到那么一天。“心使气曰强”，你能这样就叫用强，但是我们不能用强。

“物壮则老”，就像前面说的，啥都速成，成了之后就老了。

“谓之不道，不道早已”，现在人追求强，追求壮。“心使气曰强，物壮则老。”那样一定要小心，身体很强壮，天天没黑夜，没白天的逞强、熬夜、抽烟、酗酒、玩乐。没想到自己下边已经空了，肝脾肾已经不行了，尿尿麻烦，尿不远，整天腰疼，喝点凉啤酒就拉稀，非常常见。体重 180 斤，心肾这个系统一衰竭之后，肝脾肾不好了，拿什么来承担着 180 斤？身体强这东西是资源，身体不强，这东西都是负担。

课后问答

1、老师，换个角度说闭关锁国是否未必是坏事呢？

这当然是这样的了，躲在小楼成一统嘛。你闭关锁国有利有弊。就像你培养孩子，不让孩子接触坏的东西，那么第一你孩子会纯真善良，第二你孩子没有社会能力了，那他怎么出去跟别人打交道？他认为所有人都是好的！要是放出去了，有可能孩子也学坏了。最好的情况是他出去接触很多坏的，受到了很多打击、挫折，非常苦恼，从中更加坚定了自己向善的心，最后练成了铁血金刚。

2、“我觉得并不是全部都不要了，这个社会本就已经是这样，不是几个人就可以改变的。但是要能做到身处其中而不迷，灵台保持一点清澈，这样无论怎么变，自己都可有持。”

这个是对的，要认清对方，认清社会，同时要认清自己。练的是什么呢？就在五浊恶世中练，如果没有这些东西，那你还有什么可练的呢？天天都是好好好，你生活在蜜罐里，你也觉察不到你有没有定力，你是否有憎恨心。因为大家对你都好，你当然没有憎恨心。别人对你不好的时候，你还没有憎恨心，那证明你真的没有憎恨心。

3、“那是什么原因让几千年的传统思想改变了？让大家不重视精神文明了？因为外国以前也是有精神文明的，是由工业革命的开始吗？工业革命感觉也是自然的选择。”

这个很简单，人类的发展史，他都有这么个过程，比如说作为一个人来说，你年轻的时候积极向上，到中年事业有成了，开始腐败了，到晚年晚节不保了，锒铛入狱了。那你说这个人是一直向上发展呢？还是向下发展呢？这个人类有他的青年期、中年期、老年期，有他天真烂漫的童年，也有他腐败衰老的晚年。要把人类的文明历史拉的很长，人不是一辈子，人类也不是一季，人类在地球上已经繁衍生息很多季了，我们只是其中的一季而已。天真烂漫、积极向上的时代已经过去了，现在人类已经进

入了物欲横流的年代。这不很自然嘛，人类也是一团气，他也在自然的生长变化，会消亡啊！

4、想让谁灭亡，就想让谁疯狂。

难道现在人类不是在疯狂的向前吗？近几百年的发展，超过了以往所有的发展。你觉得何以为继呢？这几百年是不是在井喷呢？井喷之后是什么呢？就像你在大学时代天天在读书一样，大学毕业了，看到社会形形色色的，慢慢地读书越来越少，而把自己的中心放在挣钱上。你怎么不重视自己精神文明建设了呢？这个都是惯性，我们叫做业力。我们可以把一个国家的气团当一个人看待，同样也可以把人类这次的文明历程当作一个人来看待，都是有灵的，都是精气神或者形气神组成的。我们作为人类的一个细胞，你们要放在整个人类的大的跨度或者框架中去思维问题，一下子你就知道是怎么回事了。现在人类拼命去赚钱享受物欲这个状态下生活，你就是这个人类其中的一个细胞，我也是个细胞，我这个细胞再对你们这些细胞在讲课。

5、人类文明进入耗散期，我们内外两方面应该怎么做？

这个很简单，你被褐怀玉，内外兼修，最后修道，修道这个事，那你得来山庄给你说了，这个不是一句话，两句话能说清楚的。很简单，你看着一个人像修道的样，肯定能修成。你一看是个道士，这个八成要小心。如果是满嘴的道德仁义，你也要小心。我只能把话说到这了。你可以自己去体会。悟道的人什么样？只有他自己知道，还有谁知道啊？其他悟道的人知道。

6、真正含德的人，坏人都会避开他是吧？坏人，坏虫，老虎都会敬而远他？

真正含德的人，他说的不是这个意思。真正含德的人，不是敬而远之，是整个自然相同。前些日子，我接触一个养马、驯马的人。怎么驯马呀？当马出现乱动乱踢的时候，很重要的一点是你不能乱。马一乱，你也乱，你肯定拉不住它。马乱的时候，你要心中不乱，运用规律道德，运用规律，通过道，驯服这匹马。如上次我举的例子一样，游泳的人，他不怕水，他才能游泳。怕水了，水一乱，他也乱，那就被淹了。水乱而你自己不乱，在水乱中找规律，你对水就会游刃有余。出水入水，都像完全不在水中一样。御马也是这样。大道就在这里。不管是耗散时期，正法时期，象法时期，末法时期，不管什么法时期，怎么变，怎么动，你与道相交流，心中不乱，你自然可以悟道。

7、老师，将来养老以至于人生百年，如何提前安排财物和身心？

这个咋说呢？我建议是这样：“素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱。”你现在在什么位置，先认可，实在别扭就改变它。不然的话，它天天烦你，你还没修成仙，被他烦死了。然后把握精气神。因为现在大家做不到物我两忘，做不到四大皆空，说那个都是吹牛。我现在没有看到一个人物我两忘，四大皆空。天天谈这个有什么意义呢？谈来谈去，你仍然被社会、物质、肉身牵涉住。得病了，还是在床上啊哟唉，对不对？你看不看病呀？你躺在床上呲牙咧嘴的。所以说，我觉得应该学学道，学些基本的对精气神的认识。既然由于我们心神使我们产生肉身这个界，那我们就要承认它们的存在。知道它对你的影响力，把握道，就自然地接受、顺从道，甚至驾驭道。

为什么我们看到很多僧人（我没有贬低他们的意思），你看他们有幸福感、快乐感吗？有很多学者，为什么越学越痛苦啊？就是他们违反了很重要的一条：人是追求快乐，追求幸福的。你学佛也好，成佛也好，为得是什么呢？不就是为了个安祥幸福感吗？极大的幸福安乐，长乐！若是越追求越痛苦了，谁也不追求了。说来说去，有一条很多人忽略了：快乐、幸福、放松、愉悦、享受、任其自然，不能伪作。你不能说拿这么多佛经、名词、概念、佛，压在自己心中。执于各种各样的名象，吃荤、吃素，杀人放火，穿不穿袈裟，打坐是单盘还是双盘，手印怎么掌，是否通周天，所有这些，都是颠倒梦想。你说与追求名色财利的有什么区别呀？佛早就说了，法执不可执。难道你没有强烈地执于法执吗？最后，搞的连一个人正常日子也过不了，和所有人都格格不入。说白了，你学来学去，连一个快乐的精神面貌都没有了，那你学个什么呢？还不如地痞、流氓，他整天嘻嘻哈哈，有说有笑的。你最后天天压抑的遁入空门了。最后悟道的人悲喜交加、流下热泪，因为他发现，原来走来走去，走错了。并不是说所有的人，有一部分人会是这样。这里有一点，就是对整个世界看透，了解这世界的自然规律是怎么样。

既然他说：“有”生出来了，那么这世界的规律是怎么样呢？你不能天天说所有的“有”都从“无”中来的，那你怎么参到这东西从无中来的呢？你还得通过一些规律，办法认识到，一步一步真实体会到，有从无中来的，最后，你才能把有放开。你认识到有是虚妄的，无就是有，有就是无。既不执着于有，又不执着无。那你还执着什么呢？没有什么可执着的。没有什么执着，什么都放开了，你是否高兴呀？不能天天喊无，喊无会把人喊死，一点生机没有。啥都无，那扎你一针，你疼不疼呀？我们没有能力直接达到终极的无，要从有开始修起，要从肉体，从气，从精，从神，你要注意爱护它。你不能天天说它是个臭皮囊，那你别呆了，这最简单不过了，那还呆

在身体里干啥呀？有的修来修去身体一团糟，连普通人都不如。那你连自己身体都调御不好，那你怎么御自己的精神呢？那你怎么从有到无呢？什么都谈不上了。

比如说，作为一个医生也好，作为一个学道的人也好，建议大家一定要注意自己的精气神。这些东西是人身三宝，有了这些东西，才能谈其它的。如果现在一下子都糊涂了，都老年痴呆了，那你还修什么呢？悟什么呢？打坐的力气都没有，你还怎么进入状态呢？

8、民间散修都比道观里的悟到的多知道的多，有的人看着像普通人，实际是真正的修行人。反而有的人披着道袍不知道想干啥。

大家看一看，现在学佛的、学道的、学医的、学儒的，他们的精气神，他们的喜悦程度、不执着的程度、欢快的程度，有多少呢？按理说，应该充满喜悦欢乐，大家和气一团，身体非常棒，胳膊粗，力气大，两眼炯炯有神，笑逐颜开。做到这样，你才能谈你学到正道了。如果不是这样，枯寂禅、干枯瘦弱、死寂呆板、教条，难道这些是大家所追求的吗？如果大家通过学佛学道，不能得到真正的、彻底的放松、解放、释放，进而达到安宁、祥和，无拘无束的状态，那你要考虑一下，你是否学的是真正的道！

9、我就想活得快乐些，现在总觉得内心没有喜悦感，老烦。

那你来山庄吧，骑骑马，散散心，真正过一过劈柴喂马的生活。你舍不得，你放弃一些东西，就得到一些东西，获得的比你放弃的感觉还要多。

10、我确实有些出偏了，喜悦感不够，太有所求了。

答：有些学道人，太想打通大小周天了。打通得了吗？你没水就想养鱼。我就不明白了，你身体不是壮的跟牛似的，你还打通什么大小周天呢？成佛也一样呀，哪那么容易的事？我还想继续成佛呢，想一想，可能吗？读个研，考个博，出个国，考个托福，都那么难，何况你想达到人类的终极目的，成佛做祖呢？不要有太多的妄想，我这样跟大家说，现在没一个能成佛的。在现在这个社会，最基本都没有做到。

大家的私心太重了，欲望太多，又想这，又想那，最后把自己都整坏了。网络上，现实中有多少乌七八糟的东西呀？通过一个界，比如中医界，就看到了所有的界，以一点知全面。看看周易界，就知道中医界是怎么回事；看看中医界，就知道学佛界怎么回事。人心同此，都是一个心嘛。看看商界，也知道中医界怎么回事了，一样的意思。所以，既不要让名色才利蒙住自己的眼睛，同时，也不要被道相、佛相、儒相、医相蒙住自己的眼睛，一切执都不可执，最后，你要达到这个状态。不要今天抱着这

个执，放下了，又捡起另一个执，执起来没完没了。自己脑袋上扣一个佛，心中揣一个佛，脚下再蹬个佛，你就佛了吗？

贪欲、欲望不是通过控制来解决的。大禹治水，这个道理适用在方方面面。在于什么呢？是在于明理尽性以至命，在于对于自然不断地参悟，瓦解所有的假象之后，得到了对它的不在乎。那你天天回避它、逃避它、克制它，最终还是放在自己心里。一旦机缘成熟，还是暴发出来。就像你的梦境一样，为非作歹，做梦都能梦到。梦就是你的心，不要有太多的世俗成见，要倾听自己的内心，并且想办法，去化解，调化它，参破它。就像写字一样，现在书法界什么样子？矫揉造作，使蛮力，逞强等等。如果没有一个高尚的情操和一定的思想境界，这书法没得写。因为书法都是内心的流露。一切艺术也好，我们的学问，都是内心的流露，所以说，最重要的修身，修身乃真。

20140101 大千老师讲道德经第二十讲

整理：为无为、慧洁、吴茱萸、金虎、文、振广/校对：见龙在田、悠然自得、

阳子

首先祝大家元旦快乐！又是一年过去了，在新的一年的第一天，咱们又讲，今天咱们讲第五十六章，五十六章又有非常著名的句子，咱们看一下。

第五十六章、知者不言，言者不知

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是谓玄同。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱；故为天下贵。

天地有大美而不言

那么“挫其锐，解其纷；和其光，同其尘”大家应该记住，当然前面的“知者不言，言者不知”也要记住。什么意思呢，就像道德经开篇所说的，“道可道，非常道，名可名，非常名”。说出来的就不是道，表达不出来的才是道。真正的大智慧的人，他懂得的道理他已经无法用言语表达出来，没法沟通。“言者不知，”凡是凿凿有据，旁征博引，辩言不断的，这样的人多半不是具有这种本领。那强为之言，所以写了道德经五千言，于今有多少人可以参？我看了看，什么解释的都有。那么真正能够理解老子、道是怎么回事的呢？所以说在这个新年伊始，跟大家一起来了解道德经。

天地有大美而不言，这种天地万物运转生化的规律，这其中蕴含的道理，无法用言语来表达，但是它却可以提供一些参悟，可以通过人的感知。下面“挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是谓玄同”大道同一，大道至简，执一而天下毕。那他是怎么到来的呢，挫其锐，把所有的锐，尖锐的东西，其实想说的就是所有造作要给他弄掉。“解其纷”，在那，所有的技巧，就像用人心织的网一样，所有生产的锐器都挫掉，不要有人欲之生，不要有人为的造作产生。“和其光，同其尘”，一定要大家互相相容，聚积能量，像炉子也好，像核能也好，把这个才能散解掉。同其尘，万物相同。中心思想，就是把所有的人为造作去除，去跟大道相同，不要有人为的牵附、执着、纠结。那么这个正好跟现在的科技相反，现在科技不断地从自然当中提炼东西，化合东西，增产东西。那么这个就是达到了老子对大家希望的理想状态，那么大家看一看，

现在人们的性格、思想、做事都过于执着，过于纠结，现在得什么病啊？纠结的病，因为气就是扭曲、纠结、不开的一种状态，而痞证、结胸就非常多，很多这个胃病，肝病，痞证，也是这样导致。很多心脏病，都是结胸导致的。关键就是人过于纠结、放不开，所以最终牵扯到使自己的气不开，扭结，憋死自己。

那么老子讲的，“挫其锐”，就把你的锐气、把你的棱角磨平、磨光，无可无不可，这事可做，你说对就对，你说错就是错，并没有说要执着的事。那好啊，是吧，你让我说就说，你不让我说我就不说，这张嘴随时可以开开，随时闭上，你让我做我就做，你不让我做我就不做，人对自心的把握能力非常强，不要像失控的野马一样，不可遏制，这个对大家性格的塑造都有很大的指导意义。但是千万大家别憋住，你不让我说话，行，我不说，我憋着，我强忍，那就憋出毛病了。所谓对方不让你说，你不说，是干脆你就不把这事当回事，当一种游戏，我具备了不说的能力。挫其锐嘛，解其纷，我心中所有的纷、杂、繁乱都无从谈起。当然这个说说简单，但实际在做的过程当中不断地通过做事，成功也好，失败也好，不断地磨练，最后是吧，说说容易，做起来非常困难。要对大理、大的道理，要有彻悟的感觉。

不可有为造作

下面“故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱，故为天下贵”。这句话啥意思呢？我看了一下其他一些注，有的说已经完全超脱了这种不以天下贵。但是我觉得不简单是这样，因为你从行文上你无法去说清楚，它是这样表达的。那么故不可得而亲，什么叫不可得而亲？从字面上理解，我觉得应该是这样，这个得啊，尤其这个得字，你可以当有为来认，不可有为造作而亲，不可通过有为造作而疏，不可通过有为造作而利、而疏、而亲，你也可以理解成这个相当于递进的，所有的贵贱亲疏自然而然出现，这个就和前边这个“挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是为玄同”。

喂，刚才讲到哪了？一直就没声音啊？讲半天了。那就简单再讲一下吧。“不可得而亲，不可得而疏”，它这个鼠标有点问题，点到这个自由发言这里，它只要一动，它就又点回去了，以后这个点到自由发言点完了之后鼠标得迅速挪开。

故“不可得而亲，不可得而疏”关键就在这“得”字上，联系上下文，这个得字应该讲有为讲，故不可得而亲，说的意思，是吧，不要通过有为而获得，自然获得亲，不要通过有为自然获得疏，不要通过有为自然获得利，不要通过有为自然获得害。同样，不要通过有为自然获得贵，这个叫做自然。和前面的是为玄同正好合。

还想再重讲一遍？唉呀，真是。什么意思呢，从这段话，这个这个，一下子就不行了。

就是不要通过有为造作的这个方式，通过有为造作这种方式，产生亲疏、厉害、贵贱，而要自然而然地产生。像一群孩子，在一起玩，自然可以分出头，谁是头，谁不是头，不要去硬性指派，人为分割，让她自然产生，自然孕育。不要造作，要去酝酿。那么整个这句话，“知者不言”，天地有大美而不言，知者不言，这种天地万物的道理，不可能也言语来表达，整个自然万象，虽然玄同，静里玄同，但是化生的东西，多种多样，而在化生的过程当中，大家要互相融合，自然而然地产生，自然而然产生山川、树木，自然而然地产生春夏秋冬。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推则岁成焉；日往则月来，月往则日来，日月相推则明生焉。

那么光明与黑暗，寒与热，都是自然产生的，并不是人为造作，感情是这样产生的，亲情也是这样产生的，没有什么打造、创造这种东西。故不可得而山，不可得而河，不可得而花草树木。像一个老虎一样，它在它的环境中才能产生老虎，如果离开了这个环境，要想孕育老虎，必须先有环境，生物链嘛，层层的，才会出现老虎。

就像我们的身体一样，要身体好嘛，首先要有一点一滴地积攒元气，积攒真气，真气积攒到一定程度，就会产生质的变化，一层一层质的变化，人的身体才会好，这个就是道家讲的“积精累气”。

现在人非常不重视这些，一得了病很快就不行了，有的人七八十岁，身体都很差了，还希望吃几剂药可以好。实际是不可能的，都是潜移默化，水滴石穿，长久积累地结果，没有马上打造、锻造这种说法。

现在这个整个的社会，是个勾兑的社会，是一个快餐的社会。这种模式，不可长久，缺少阴气，有可能坚持长？就像一个气球想要变得大，里面必须充满气，如果没有气，大家想想这个气球能变大吗？你们说能变大吗？这我看，很多人们做事的方式，治病的方式，都是在没有气的情况下，通过各种办法使气球变大，那怎么办？很简单啊，这个气球在四面或者八面各安一个卡子，夹住气球的皮，然后往四面八方开始拉，这样能变大吗？能变大。但是这个气球它的本质还是瘪的，不饱满啊，那怎么办啊？安更多地卡子，去往外拉，让它相对来说显得饱满。

比如现在很多人，化妆啊、拉皮啊，类似这样的，都是在干这个事，那么只要有一个卡子，或者几个卡子掉了之后，它那个地方迅速地又缩回去了。那么你必须不断地加强外力保持这些卡子对气球的一种拉力，这个就是违反自然，成本非常高。

像种牙一样，你拔了牙，再种牙，不一万块钱吗？还不是自己的，还不好使。就像股骨头坏死一样，还得换股骨头，换那人骨的、合金的，膝盖也能换，脚……全能换了嘛现在。所有这些，都是刚才举的那些。治本的办法就是，慢慢地往气球里打气，气球就慢慢胀大，不需要任何一个卡子。

而现在人们完全不知道这个道理，花了钱，遭了罪。为什么人肌肉会松弛啊？你们知道吗？肌肉一松弛，这人显得就不饱满，不紧致了，人充满气之后，对人外皮有这种作用，是吧，第一种是让她充盈，让她饱满，第二种让她紧致，显得结实，现在人爱得什么毛病啊？外表上，一是松弛，二是干瘪，是吧，正好是没有气了。那个眼帘也耷拉了，腮帮子这边肉也往下垂了，皱纹也多，这是人衰老的表现，为什么会衰老？真气开始衰退，真气衰退，带着整个的气血开始衰弱、干瘪，你像一个气球，慢慢撒气，它变得有皱纹了，囊了，是吧？

第五十七章、以正治国，以奇用兵

以正治国，以奇用兵，以无事取天下。吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。

20.2.1、垂衣裳而治

什么是“以正治国，以奇用兵”啊？以正治国要养他，就像人的身体一样要养。什么叫以奇用兵啊？不得已，偶然发一次力，以奇用兵，不能老发兵。非常伤损气血，就像治病一样，大部分的疾病都通过调养来解决，确实有需要去解结的，通经的，偶一用之，用多了就伤正了。现在不是这样，现在人们非常喜欢用奇用兵，不断地攻伐，他当然不是带兵打仗啊，商界是这样啊，医疗界也是这样啊，学术界也是这样，各个方面都以奇用兵。兵者诡道也，不得已而用之。但是大多数时间不要用。

就像你兴奋，能一直兴奋吗？不可能吧？你要从早一直特兴奋、特别地精神亢奋，那你会疯了。大部分的人不是病态的，而是淡漠的，就说你说他是健康的，他处在淡漠的状态，这叫以正治国。那突然兴奋一下子，调动一下身体，打了一下子，蹦了一圈儿啊，就像那狗一样，那狗不可能天天跑来跑去，没完没了啊，但是它偶尔的一撒欢，院子里整个院子里跑。也就像那狮子一样，它大多数时候在那养精，只有到了抓食物的时候，突然地发力，抓到食物又休息，不可能天天跑啊。就像那个猎豹一样，

它跑的时间是很短，为什么，因为它跑起来之后它肌肉会产生热，这个热能把它烧死，它也不能跑很长。

那么“以正治国，以奇用兵，以无事取天下”，说的就是“垂衣裳而治”。自古以来，古人最高境界的治国，以无事取天下。西汉、吕后，信奉黄老哲学，西汉文景之治，都是以无事取天下，休养生息。慢慢地复活，不能折腾。

“吾何以知其然哉？以此：天下多忌讳，而民弥贫；人多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有”，就说你礼法多，规矩多，束缚多，这个也不行，那个也要怎么怎么样办，老百姓不可能自然而然地去做事。那么就像道路一样，道路乱设置那个啥，这个遮拦带，拦截，这儿也拦一下，那儿也拦一下，是吧，希望大家能这样走，那样走，其实呢？加了护栏以后，反而导致交通更加拥挤。

像一个公司一样，这个制度，那个制度，整了一大堆，倒是越少越好，但是也不能说是没有规矩，对吧？自然而然地要有一定的规矩，用规矩要自然而然地慢慢地减少，让每个人能够认识到遵循一些道理。像法律一样，越来越多，但是呢？治安越来越差。你不能说法律没有用，但是太多的法律，反而你没有注重到根本。人为什么要犯法？你不能等人他愿意，他这个逼的没有办法去犯法，你再用这个法律去约束他。你看着他不犯，你不看着，他就又犯了，那你怎么办啊？

“人多利器，而国家滋昏”道理也一样，老子始终不愿意让国人接触什么呢？“不见可欲，使民心不乱”嘛。比如说你炒股，你今天买入一只股票，那你晚上睡觉不踏实，就这么一个简单的道理。你买了一个很贵重的东西，天天怕偷，很多人惦记。如果说没有这个东西呢？大家也都不惦记。

“人多伎巧，奇物滋起”；你又会做这个，又会做那个，能做月饼，能做多大的月饼呀？做蛋糕，做多大的？前些日子新闻报道这个全骆驼宴，一整只骆驼，炉子得做多大啊？拿起重机把一整只骆驼吊烤，像类似的这样。为什么古代不喜欢奇技淫巧啊，做这个东西劳神费力，属于小智，不属于大智。

法令滋彰，盗贼多有，刚才说的，法律不能根本解决犯罪的那个问题，你要想到为什么他会犯罪，用严刑、苛法来制止犯罪，能见效于一时，不可能永远见效。大家要考虑。如果说大家都能吃饱、穿暖，又体现公平，让大家有奔头，又有工作，那你说谁还愿意当盗贼呢？因为人们没有路走，所以才会走邪路，因为人们有奔头，才会走正路。

智诈愚

今天我看见彩票的对联，“早中晚中，早晚会中，多买少买，多少要买”，哎，你们看到过这对联吗？比如说这个彩票，它有没有积极的意义啊，你不能说没有。是吧，给每一个人一种向往，突然暴富，起码让大家还有一点奔头吧，有可能亿万分之一，是吧，那个机率，会让你碰到？坏处呢？坏处非常大，让别人蒙生了这种不劳而获的心理，甚至很多人沉迷在彩票。“多买少买，多少要买。早中晚中，早晚会中”，这啥玩意，这不勾引人心吗？

像这样的东西，千万不能开这个口子，那不人心就坏了嘛，人心一坏，这个民族就完了。还有，这个大家记住啊，拿什么都不能换人心，再穷，再屈辱，再怎么的，人心不能变坏。因为这个整个的宇宙当中啊，这种智慧生命，智慧生物，还有这个生命的衍化，其中很重要的一条，宇宙法则就是善，大家一定要记住，人分2类人，一种是善人，一种是恶人，这是一定的，善人向上进化，恶人向下进化，整个社会，包括我们的一生，就是一个课堂，你每做一件事，或者每遇一个坎，都是一场考试，就是评判你这个人善还是恶。大家一定要记住，这个非常重要。

你看勾引人作恶的，这种事，它就勾引你，有可能没有人惩罚你，但是你做了，你就滑向了恶的一面，要没做，保持住善的一面。所以一个人不能有非份之想，炒股这样，彩票也是这样。有人说了，这个炒股我要游戏呀，我也通过努力公平的这个规则去炒股，我没有偷，没有抢。但是有一点，什么叫智诈愚？你就是智诈愚，众暴寡。什么叫众暴寡？你人多势重，欺侮弱小，欺侮人少，你五个人欺侮他两个人这种。什么叫智诈愚？你聪明，你通过玩心眼，或者通过某种游戏，智诈愚嘛，欺侮了那个愚蠢的人，股票就是这样啊，是吧，他抛了，你买了，是吧，大家比这个啥，比智商嘛，你就犯了赤裸裸地、一点掩饰都没有的智诈愚。

虽然你见不着面，所有的人你都见不到面，但是大部分的玩股票的都是赔的，你都是那个愚，智诈愚，就是被别人诈了。大家忽高忽低，其实你知道，有可能要涨，规律啊或者通过内幕消息啊，你糊弄那傻子，那傻子买了，那傻子抛了，你就买了。如果见面呢？大家几个人在起哄呢？那个傻子就把钱放在桌子上，你就拿了，这叫智诈愚。但是大部分人我感觉炒股，都是当那个愚，被人诈。

不折腾

故圣人云：“我无为而民自化；我好静而民自正；我无事而民自富；我无欲而民自朴。”我无为，顺应大道，百姓自然调化，生活的好好的。我好静而民自正，我不

折腾，不乱来，一碗水端平，老百姓自然会找到自己的位置。你看什么意思呢？举个例子，比如说我在这儿讲课，让大家，你们去搬个板凳过来听讲，很简单啊，大家就会出去之后各自找板凳，找个高点矮点、近点远点，找到之后，一贯而入，各自找各自的位置。你们会发现，每个人都会找的很好，除非最后完全没有位置了。还有位置，每个人都会见缝插针，这叫啥啊，我说了一句话：“大家搬板凳，坐这儿。”这叫“我好静”，我并没有说指派谁一定要坐哪儿，我也没有帮大家去搬板凳，我就说了一句：“大家搬板凳，我要讲课了。”每一个人都会顺应一个规律，一个道理，找到自己觉得合适、能坐的，首先要找到板凳，他不能找个桌子过来。有的找到了，有的可劲的找，有的找到远处了，都会找到一个板凳。不会说是都坐在东边或是都坐在西边，总会是围绕着来坐，由近及远。那么这个就是“民自正”，他有自我节调的。大家记住啊“我好静，而民自正”比如说我治理一方，给大家规矩定好了，自然每个人就会找到自己合适的位置。

“我无事，而民自富；”你不折腾，不三天两头抽税啊，劳役啊，又拆迁啊，又那个啥的。是吧，这个老百姓每一家为单位，自己就会积攒钱财，盖房子，生儿育女啊。如果三天两头折腾他们又打仗啊，又苛捐杂税啊，又要建王宫啊，又这个那个的，都来了。老百姓疲于奔命，没有时间让自己富。或者有的先富后贫，你又给他来个博彩业啊，天天的智诈愚啊，那就完了。

“我无欲，而民自朴”你没有什么过多的要求，老百姓朴朴实实的。朴素并没有什么吸引眼球的项目，是吧。一个村子就这么自自然然的，到那样的村子老百姓就质朴，天真。你说啥他信啥，你觉得这是好事还是坏事？当然你觉得这个老百姓非常朴实，你也愿意住在这样的村子里。是吧，你不会跟那贼尖溜滑的是吧，一见你来，两眼放光像见着肥猪一样是吧，这种没人愿意打交道啊。就像绩效考核，末位淘汰，银行的小朋友伤不起，这东西啊，不能老搞这个，偶尔刺激一下是可以的。老搞这个就伤气了，伤什么气啊？公司的气，员工的气全伤了，是吧？让大家精神疲惫，天天做梦都梦着自己被淘汰了。按理说他还有好日子过吗？天天处在一种紧张的状态，不知道哪天就拉出去砍了，吓坏了。

小利小害乱人心

还有一点特别讨厌，就是这个，当然是我啊，我代表我个人的观点。中移动，移动的手机啊，充话费充一百返二十，或者类似的这样的小奖励，不断的会有这种的小奖励，这东西它不断的勾引你这种购买的欲望。这叫什么？完全一个小人的嘴脸。类

似这样的我基本一概不理，值不值得？有的后半夜“呗儿一呗儿一”一响，第二天早起一看类似这样的小奖励又过来了。还有抽奖的这些东西，你说这些东西不断的发，你不断地去被他牵着鼻子走，最后你失去的是什麼？大家说说，有知道的吗？你们失去了什麼呢？天天敲你家的门告诉你，那个糖豆可以免费领取了。用这种小利占据你的生活让你烦恼，这种小利大家千万不要去理，到时就打折了又促销了，类似这样的东西。不断的骚扰你，这个精气神吧，时间吧，关注的这种状态吧，不断的搔你痒挠你，特别讨厌。说得不好听就是缺德嘛，一点也不大气。我看那个套餐一堆，你看得眼花缭乱，包月啊，9块怎么样，19怎么样，29怎么样，39怎么样，一直到99，名目繁多啊。尤其这个中移动的名目非常多，一会出这个套餐，一会出那个套餐给大家整的颠三倒四的。都不知道选什麼好了，他们这是在干什麼呢？他们要干什麼呢？最后让大家陷入到这种不断地天天的这事儿就多起来了。没完没了啥事都有，跟赶场子似的。会把大家的精气神是吧，精神状态全都搭进去。

为了一点积分，超市搞那个积分，累计一千分、两千分、三千分能兑一个小礼物啊？人们不知不觉被这些小利牵着鼻子走，多傻吧？把大家都当傻子了，那有点大方劲儿啊？！要是你大方干脆，要过年了，你直接给大家返话费不就得了么。作为咱们推动这个中移动这个整个事业的发展。是吧，中移动过年了，春节了给大家每个人都返一百块钱，话费钱。这大大方方的建立互相真诚，这个多好啊。你对中移动的印象也会很好，天天拿这些小利逗引你让你充话费，你说是一个什麼嘴脸呢？是啊，不用这个生意少啊，大家都这样整啊。就像市场上卖的猪肉是吧，绝大多数都是注水猪肉一样啊。你要卖正经猪肉还真不赚钱了呢。你们想想在现在这个社会，这个世界什麼最重要？就是健康嘛！什麼才能换来健康？就是精气神。那么每天你们都在干什麼？都在拼命地耗用精气神，最宝贵的东西扔掉了。让别人以很便宜的价格买走。你不是最二的人么？智诈愚，把你给诈了。大家有怎样的勇气啊？要有坚定一心朝着一个方向发展的勇气。周边所有的小利小害全部不放在眼里，古人讲大行不小谨，做大事不看重小事。有人说成败在于细节，怎麼说呀，不能说成败不在于细节，成败的关键不在于细节，方向都走错了还有什麼细节不细节的啊。大家每天过的生活被什麼包绕着？是不是我给撒点糖你也猫腰捡哪？最后你都成了啥呀，鼠目寸光的人，一点小利小害就能动你心。那你还做什麼事啊？别说做大事了，能持之以恒做一件事都做不了。

谈企业的素质

如果说中移动，比如说真能直接赠话费的话，大家想想是吧，你对中移动的印象也会很好。搞那么繁琐干什么哪？一是累了我们，第二他的业务员也累死了。经常能接到他的业务员的电话打过来，你想想给每个人去打电话多麽劳累的一件事情啊。那如抓住人心啊，抓住人心的最好的办法就是真诚，给予优质的服务。淘宝为什么能做的那么好啊？还有支付宝，就是他非常贴近大家。想大家之所想，像支付宝的提现一样，说提就提。我记得最早的这种网上支付，提现很多得要一周的时间。要提交申请，批下来要好几天。为什么他要这样啊？他就是想把钱尽量的扣在自己手里啊，不希望你马上提走。但你有没有想过用户怎么想，用户就希望钱在你这里，我以最方便的方式能够马上拿到，支付宝做到了。

所以说什么是最好的业务啊？就是你为对方提供他想要的服务。真诚的为他提供，不是骗他，忽悠他。希望他买的越多越好，现在我把钱也存在余额宝了，而且存的越来越多。余额宝好在哪儿啊？我完全可以当支付宝来用啊，迅速的可以转出来，可以提现。做一个企业和做人一样，你是否对人真诚是吧，能够真正的通过你本身的业务帮助别人。这是企业的正确的发展之路，为什么现在中国企业短命，就是太为自己考虑，私心太重。你付出的越多得到的也越多，你给的越少别人回馈你的越少。像我们的身体一样那么你气完全打开了，心胸打开了，下面的气上来之后，上来的气云行雨施，最后返回去又滋润了下面。就像前两天同学在一起吃饭，一个在银行做的那种年底有任务的，完成存款是吧，完成多少？到处找朋友往他这个行里打钱，每个人都有任务啊，打多少钱。你哪怕三十一号打进去，一号提都行，通过这种办法揽储。

还有，再说一下QQ，我今天另一台机子上装了QQ，2013年SP6版，我的妈呀，一开始向导已安装了，噼里啪啦的打钩的都是捆绑销售。什么QQ视频啊，QQ音乐盒啊，QQ安全卫士类似的这些东西，一下子我看捆绑了有六七个吧。这个就是纯粹的“智诈愚”，为什么啊？因为大部分人对电脑不懂，一点安装他不会把这些东西打掉，马上就点下一步了，稀里糊涂的这些东西都装到自己的电脑里了。很少有这个懂电脑的会啪-啪-啪注意一下，把这些东西都打掉。这些东西都是默认安装的你打掉，它就装上了。这不是“智诈愚”吗？只一点就看出来是吧，这个QQ非常不厚道。QQ还有一点非常不厚道的地方，什么哪？就是说欺骗小朋友，勾引小朋友，让小朋友有什么红钻哪，黄钻哪，一大堆的收费服务。我的天名目之繁多啊，这简直令人瞠目结舌，这些东西我的妈把小孩弄得，买件衣服还得花钱，那种衣服只是虚拟的衣服。这种东

西你做来去做不是把小孩都坑了吗。这哪是在培养下一代啊？想尽一切办法搜刮民财，什么叫做盈利模式啊？那么你的目的就不择手段的去搜刮别人的口袋了。那你作为一个企业这么大的一个企业，你有没有一点良心道德呀？有没有点国家责任啊？民族责任啊？全都不讲了，挣钱、挣钱、还是挣钱。因为他做大了么，做成老大了是吧。做成老大了完全你可以去承担起老大的责任来吗，他也知道要树立公众形象，良好的公众形象。他把这东西当成一种手段了，他不是从内心中发出自己要承担自己老大的责任。多少人在用 QQ 啊，你有没有想过你的一个行为，是会影响多少人的思想，会影响多少人的情感现在完全就没有道德可言了。还有就是那个游戏界，这都成了控诉大会了，算了不说那么多了。

下面咱们接着讲第五十八章，看看大家有没有问题啊，有就提一下。为什么中国企业短命啊？很多原因：第一个，处在转型期。第二，企业无良，没有良心，短视。第三，企业不懂得道，他们也学不会道。道文化，道这种东西他们也不配学。导致中国企业短命，同样现在人也短命啊。你瞅着这个八十年代以后的人，你看看他们的身体素质，现在青少年的身体素质你们看一看，跑个步都能得心脏病死了。学校怕得不得了，不敢让孩子跑步，那你这身体不更差了吗？天天都是这个电子游戏，又没有任何的户外锻炼，这还了得？要是没有问题，咱们就说下一个问题。

第五十八章、其政闷闷，其民淳淳

其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极：其无正也。正复为奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

20.3.1、水清无鱼，福祸相依

“其政闷闷，其民淳淳；其政察察，其民缺缺”。啥意思啊？就是不要搞得太明白了，水至清则无鱼。其政闷闷，好像没做什么事，实际是在密切的关注着精气神儿，让大家慢慢养起来，其民淳淳吗。乱七八糟的，不会搞为了积分跑老远去搞这件事情，也不会马上冲着 100 块钱返 20 元话费，大道至简。做人要耿直、真诚，为政者也要耿直、真诚。其政察察，其民缺缺，越是按照它的小毛病、小的缺点、小的问题？这个怎么的？那个怎么的？不断的在小利上翻来覆去的折腾。为书写了一大堆，其民缺缺。老百姓生活上也不如意，担惊受怕。

“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏”。这个非常重要的一条定理，大家要记住。塞翁失马，焉知非福，福可能是祸，祸可能是福。福来了可能是接着送祸，祸来了接着是福，互相转化这个道理。中国古代，非常重要的一条，道理也好，规律也好，我讲过：一个人考上大学了，暗示读书读得身体差了。没考上大学读那么多书，身体就好。年轻人得了病都治好了，知道珍惜身体。另一个年轻人40岁之前身体特别好，不断的挥霍，最后不知道怎么了，挥霍的差不多了准病。这样的例子太多了，福祸相倚，不要被一时的，福也好祸也好，不好的事儿对自己就是一种考验。

穷则变

那么前一段时间有一个病人，他说了一句话，当然很多人也说过，如果不把你逼到绝路，你不会重新审视你的人生，只有逼到无路可走，你才会重新选择道路。在工作岗位上，你拼命往前的奔，不断的升官晋职，你觉得这条路就应该这样一直走下去，但老天突然让你病了，一病不起，最后你会发现，非常绝望，你还想回到之前自己原先的岗位？但是你发现这条路给堵了，你陷入极端的绝望，而不自在，痛苦，大哭，完全的绝望，就像一句名言一样：上帝给你关上了一扇门，又给你打开了一副窗，是这样说的吗？天无绝人之路，没有走不通的路，只是这个人愿不愿意走？一转身不就走了吗？山重水复疑无路，柳暗花明又一村。这是很多人在城里面挣扎，买套房，不断地挣扎，这个入不敷出，精神疲惫，简直是完了，活的这么累。很多生活在大城市里，有的空房。房子即便置了500万，他卖不掉，他要住啊！房子涨多少都跟他没有关系，只不过心理上觉得不舒服。排背，你要养房贷，养儿育女，为疾病做准备，夫妻俩挣点儿钱花掉，要生儿子，给儿子准备一套房，反正压力山大，最后把这个男的压的喘不过气来，身体也非常不好。

那么你有没有想过把这套房子卖掉，手里拿着去中小城市生活，想过全球旅游一遍，或者拿一年时间休整，换一种生活方式？有时候他也不认为生活非常累，每天上班，有没有想过去海边？人如果一辈子没有勇气，去主动改变自己的生活，我觉得这个人白来人世一辈子，一辈子都没有做过主，按照既定的轨道在走。

很多老板出来创业的时候说过一句话：并不是我比你们聪明，而是我有勇气面对陌生的世界，而你们胆小的只能在你们既定的工作环境中裹步不前，日复一日，年复一年的过自己固步自封的生活。怕，就来源于一个怕字，最后把自己逼到死角，周易讲：穷则变，变则通，通则久。围城里讲，墙里的人要出来，墙外的人要进去。周易

讲：变动不居，周流六虚。人那，要觉得不舒服，就要变一变。小变小活，大变大活。为什么老毛逼上运动，六度赤水呢？就是在不断的变当中求生机、求发展。

方而不割

“是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”。啥意思啊？很简单，学过中医的都知道要有胃气。什么叫方而不割？这个解释行：方正而不割害人。实际他想表达一个什么意思呢？就是不要过，做事要和缓，和光而不耀一样。它光亮，但不刺眼。光而不耀是吧。方而不割，廉而不刿，直而不肆。都是这样。锐利但是它有和缓劲不伤害你。直而不肆，虽然直但是它不放肆，直统统的，棱角咋的不要。都是在说学中医的都知道要有胃气，像罗裹雄黄一样，不要完全平常刺眼伤人但又要有自己的主见，说话要坚定有力。但是又不能咄咄逼人，就是表达这个意思，做任何事情都是，写字一样。你这个人很温和，但是很怯懦，像咱们开方子也是这个道理，你可以刚正，但不可以猛烈。说话可以指出别人的缺点，但是不能像刀子一样。

下面一句“孰知其极，其无正，正复为奇，善复为妖”，什么意思呢？天下之间没有没规律、恒定道理，一定的公式，都没有。其无正，都没有，没变。正复为奇，善复为妖，正的变成奇的，善的变成妖的。不惑，没有所谓的绝对的正确和错误，没有什么一定的福和祸。所有的东西都在不断的变当中，没有好没有坏，物极必反，日中则昃，月圆则亏，天地总是在阴阳不断的发生变化当中。人之迷，其日固久。人啦，迷，执着在里面时间太久了，然后是以圣人，方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。天兄给的这个。那么看看大家有没有什么问题。说极端了没有任何事情可以抓住，但是其中却有。这个时候适合这个道理，饿了就吃，渴了就喝。这个有什么问题提一下，要没有问题，咱们今天就到这里了。

课后问答

关于这个烧灰存性和这个附子制过去毒怎么的，简单的说一下。

所谓烧灰存性你们如果看过古代的方子，最早没有这句话。烧灰存性不过就是两种。第一种烧灰存性，去掉某些不该的东西烧掉，保留应该有的东西，必然放到特定的药去留，不能完全的烧灰存性，它只是一种方法，这个性是什么性。还有附子制过去毒，这个就好理解。像蛇毒一样，蛇毒遇火就分解。附子也是一样，它这个炒完以后，药会温和些。像你吃东西一样，都吃生的，比较生硬，蛋白质也不容易分解，那你给它整熟了就温和了，温和一定不要到达它温和的一点效力都没有。比如半夏，完

全给它水煮了，或者去掉半夏毒了。附子制和现在的，或者现在像古人的炮制一样，关了之后扒扒扒分开一样，这种方式恰到好处，即缓解了附子的刚烈，麻痹人的毒性，同时又通过这种它有通性扩展血管的这种，达到通阳的目的。就是附子制过嘛，炒过附子去毒。好多附子去毒，这又有哪些呢。

本来就是打错了。这个健康是福（学生名），咋说你呢！竟然还提出这样的问题来，真是服了你！啥药没有毒，啥东西吃多了能行啊？你居然也跟着那种思维来走，黄瓜吃多了还拉稀呢，能说黄瓜有毒吗？西医那个没有毒啊。西药都副作用了，限量服用，我记得吃那个心脏病的药，吃完饭，喝完酒，尝了一粒，正好在老姑家，看那桌子上有那个心脏的药，捡了两片吃，吃了脑袋没炸开，心蹦蹦地跳，你说那没有毒，毒性大着呢。这个古人没有那么讲究用词上，就叫一个毒。现在人们一说毒就联想到砒霜，看新闻报到，现在那新闻报到能看吗？问的问题太不专业了。还不如上面那个烧灰存性附子制过去毒，这个问题问得还专业点。咱们在这儿讨论的是道德经，讲的是道理。第二可以涉及到的中医，其它实证的，新闻类似的有啥用啊，知道道理，你啥都能解释。

20140305 大千老师讲道德经第二十一讲

整理：静子、蒲公英、耀武/一校：阳子/二校：红袖
新的一年开始了，今天咱们继续来讲道德经。

第五十九章、治人事天，莫若嗇

治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是谓早服；早服，谓之重积德；重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其极可以有国。有国之母可以长久。是谓深根固柢，长生久视之道。

“治人事天，莫若嗇。”这个嗇什么意思？所谓治人事天，就是说你这个办事，跟自然相处，要怎么做？要嗇。什么叫嗇呀？就是吝惜，那吝惜是什么呢？并不说你这个为人抠叫吝惜，它这个指的吝惜，是要保精全神，不要无故的耗散自己。

根据整个生命的规则，这个人因为有一些神识，久远以来，以神识而凝结，获得天地之气，凝结成物、成人。神气形三界，互相帮助、依存，就产生了一个结，那么它有一个能量场，这个能量场有成住坏空，慢慢的会消解掉，最后瓦解，瓦解之后，然后死。攒遍万神，再化，相当于轮回了，是吧？它在一个波段中震荡，这个就是佛家讲的生死轮回。那么我们这个一生，一生一死就是一次震荡，井喷出来，最后喷没了这个人就死了，然后神变成游魂，继续寻找载体，再喷，再震荡，不断的这样往复，生死沉浮。

它这个井喷开始，这个神气形三者汇合之后，产生生，具足了它本身的能量场的广度、深度、时间跨度，带着它本身这个物种的能量场和它的震动频率出来之后，它就开始消散，并且在消散的过程中，要时常保持这个整个的能量场，也就是气机的顺畅，让它转起来，不转就死了。

就像前两天电视上播放的大肚子病报道，暴饮暴食之后，导致中焦阻塞、不顺，然后是弥漫性的胰腺炎，急性胰腺炎，这个人进了重症监护，8天，最后是…。其实这个病很简单，直接就是撑得，导致气机卡在那了，很容易导致器官坏死，胃、肠、胰腺、胆等。那么这时候，咱们中医上，直接用下法，大小承气汤，把东西下下去或者吐出来，气机得复就好了！就像你把嘴捂住，一会就憋死。

那么在保证正常的气机通顺的情况下，就要尽量的少散失，这就是古人讲得长生久视的办法。你每一次散失，都需要元真跟这个吃进去的东西积的精气化合之后。最里面的真气是更趋向于有限的，就像心跳，人一生的心跳是有数量的，跳得快的，死得快，跳得慢的，反而能活得久些。它这个真气不断的向外翻，翻一层之后，跟饮食之气、天气化合之后，形成为我们周身所利用的营气、卫气、五脏六腑之气。所以说，所有古人讲养生，必讲到珍爱三宝，三宝就是精气神，如果是统称为一，固护元气、元真，固护你的命根、灵根，让灵根长期的长养在真气当中，它才能健壮。如果是你的真气耗散、衰亡、枯萎，灵根也跟着就不行了。人整个这个生命系统开始衰老、瓦解、崩溃，最后整个能量场运行不下去了，人就不行了。

所以说什么是健康之道、养生之道？不是新鲜的空气，也不是干净的食物，也不是抽不抽烟，喝不喝酒，这些都不是最重要的！最最重要的就是：你能不能珍爱三宝，固护元真！这些东西用一点少一点，所以老子讲“治人事天莫若啬”。啬啥意思？就是珍爱三宝！

你看健身房，保龄球、各种健身的都有，城市里面的人在里面不断的通过锻炼的方式想获得健康，但是到一定岁数，他就会慢慢的体会到，这种不断的通过消耗性的方式去锻炼，有时候并不好使。当然，很多人他这种运动，还是比整天窝着不动的人要好。不动的人，他可能有很多由于憋闷、生气、家里的事、情绪不稳定导致气脉的进一步闭阻，通过运动，可以打开。但是，过了一定临界点之后，他的底气、底子越来越差的时候，他想通过这种消耗，这种低效率的增强体质的办法，不能很好的改变，反而有可能会让他持续产生无力，人也没精神，消耗之后产生的不良反应。很多人他们执着于这种运动，想通过这种运动获得有力气和有精力，和更好的健康。实际他忘了更重要的一条，就是啬。保精全神，少言少房事，少有情绪上的不良起伏，这个是非常重要的。“恬淡虚无，治人事天莫若啬”讲得是这个。

“夫唯啬，是谓早服”，早服什么意思？早服可以说是早做到，就开始这样做了，从三十岁甚至更年轻的时候开始。啬之后，早服谓之重积德，这个德，你可以理解成三宝，也可以理解天地合其德那个德，知道元真的势态、状态，又能很好的保存，顺应天道，顺应自然。

“重积德则无不克”，当自己的元真不断强大，能量场、能量的汇集越来越多，密度越来越大的时候，你就会发现你做任何事情都游刃有余了！就像人挣了很多钱，发现花钱的时候游刃有余，道理是一样的，而且里面加了一个德性，你也可以理解成

德性。当一个人的心正到一定程度，办了很多顺天道的事情的时候，冥冥之中，你的能量场和帮助你众生会越来越多，这时候你无形当中就变得强大！

有一点要说一下，比如说一个人出去之后出车祸，出去被砖头砸着。这种通过概率来理解的事情，偶然性的事情，其实在更高层次你会发现，不是这么回事。就像你这个感冒，你身体素质变差了自然很容易感冒。别人为什么不感冒啊？因为别人身体素质好。为什么别人出去不出车祸，而你出去出车祸呢？你们有没有想过这个问题，就是因为你有一种更高层次的保护场，你也可以说是能量罩。随着你的德到，真气这些东西越来越足，你的这种保护罩越来越大，越来越厚，就不会出现车祸这种现象，不会出现突然的灾祸。这个就是周易里面讲的：“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，“吉人自有天相”这些道理。

为什么很多人做了很多的善事或者说是自己的能量场也很足，为什么还会出事呢？这个你只能从两方面来说：第一方面，出事可能是某种原因的考验；第二方面，可以说是业报。但是，如果他不积这么多德，他可能出事的概率更高！这里面还有一种是上面的高层次的对下面的引导、考核这种因素存在。如果放在一个均匀的一个环境当中来说，你这个元真强大，阴德强大之后，你遭受灾祸的机率就会大幅度降低。

比如天上下陨石，把他砸到了没砸到你，为什么没砸到你？科学解释可能是概率，概率就砸到他了没砸到你，偶然的。但实际里面都有内在的一定的道理。你强大了之后，你的正向能量场强，那陨石就砸不到你！你用科学无法解释，但是你站在更高的层次，你就会发现：噢，原来这里面也是有文章的！

就像爆发流感一样，为什么他倒下了，你没倒下？西医讲这是偶然，其实不是偶然，你的正场强！

就像飞机失事一样，他是有概率的，但是你强大到一定程度，而且你没有更多的恶业的话，你就很有可能就不会出事，赶不到你这儿。

再比如我很早以前讲的一个例子：学习好的和学习不好的考大学的概率是多少，假如70%能考上，30%考不上。那么对于学习好的和学习差的，他们的概率是不一样的。学习好的，他可能99%或者95%都会考上。学习差的，可能只有30%，不要搞平均主义。我们走在大街上出事，也是一样，有的场强，正场强，有的负场强。负场强的，出一个事，啪，准是他碰上，你碰不上，就这个道理。

“无不克则莫知其极，莫知其极，可以有国”，这就是所谓的莫知其极，不知道，这已经很厉害了，无不克，那还不知道他能办多大事呢，简直了不得了！就这个意思。

这样的人，他可能有国，在人世间可以管理一个国家，管理一个邦国。

“有国之母，可以长久。”有国之母是什么呢？就是你得民心者得天下这个东西，失民心者失天下，迟早的事。这个又叫什么呢？

“是谓深根固柢，长生久视之道也”，根深蒂固，写成深根固柢了，都是一个意思。抓住了最根本的那个东西——元真。在一个国家是什么呢？本身具备了德性和是否得了民心！

“长生久视之道”就是电视上天天演的长生、养生。什么是养生之道？就是固护三宝，你说别的，说来说去，都不是根本。所以说，对于大家来说，什么最重要？能量层面你一定要保精全神。“神仙道士非有神，积精累气以成真”，一点一滴的，一块钱也要积起来，还有就是要重积德，不要小瞧这些无形的东西，这些无形的才是最重要的！

人们很容易把所有东西都量化、表面化、金钱化，这些东西慢慢的就向低层次发展，变成蝗虫了，但我们不是蝗虫，我们是高级的生命体。我们作为人，是可以往上修行的，狐狸还能修行呢，何况我们人呢。

比如说我们的整个的人世间、地球，如一部电梯一样往下沉，电梯里的人不觉得。因为电梯里的人都同电梯一起沉，但有心人要知道，大家都在沉沦！不要因为别人跟你一起沉沦，你觉得很心安理得。等沉下去，你觉得那儿光线又暗、又阴冷、又潮湿，又没有出路。当所有人向有形、向物质、向金钱权力、向贪欲方向发展的时候，你要清醒的时刻提醒自己：这不是我要的生活，不是我的追求，要向上发展，眼光向上！

第六十章、治大国，若烹小鲜

治大国，若烹小鲜。以道莅天下，其鬼不神；非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

治国要符合天道

“治大国，若烹小鲜”，非常有名的一句话！烹小鲜什么意思啊？就是你在那个锅上去颠小鱼小虾，小鱼小虾容易粘锅，你再一扒拉它碎了，动起来要慢慢地动。稍微用点力气，这个鱼就散架了，治大国就是这么回事。

什么叫大国呢？其实它说的意思就是说，你处理一个非常复杂的自己看不清的一个巨系统的时候，动这个的时候要非常小心，要符合天道，要慢慢地来。其实我们可以把很多现象简单化，白痴化！这个很多你们可以看啊，举个例子，演示个啥啊，其

实根本不用用道具去演示。你说一句，对方就明白了。他一定要演示一下，这个演示就是拉长这个节目的观看性和这个时间，完全把老百姓当白痴了！我看很多这样的节目，其实打一个比喻马上就过了，他一定要搞一些道具翻来覆去，其实他一摆那个道具，刚一摆的时候，你已经知道什么意思了，非得要摆完了，其实慢慢地把大家都锻炼成白痴了。还有整些小案例啥的，让你去分析。

我觉得现在人的智商越来越下降，看问题越来越浅！当他面临一个巨系统的时候，不能两眼三眼看清楚，他一下子懵了！因为整个的社会就是一个巨系统，他不是考试能考出来的。为什么培养那么多高分低能的人？不可否认，高分低能。让他答题，背书，行。但是你让他为人处世，去办一件事，灵活地处理一件事，他办不了。为什么办不了啊？因为他没有受过对于一个巨系统、复杂的一个事物，或者人与人之间关系的处理原则、方法训练。课本上没教，他不知道，你让他垒个积木他可以垒，这个教育的缺失嘛！但中国古代的这个经书，还有很多比如论语之类的，都在教人们怎么在一个巨系统中把握主要的，能生存下来。

包括这个推演的游戏，这些游戏很多都很低级，现实当中根本不是这么回事。现实当中更需要对无形的把握，对更高层次的理解。

比如说，你跟一个人争执，打口水战，争强好胜，这个就是有形的。周易里面就讲了，终朝三褫之，就是说两个人争讼，赢的一方表面上获得了赞扬，但实际上他已经失了人心了。官司打赢了，但是对立面是设立了一大堆的。什么是重要的，就是你的这个德行。大家交往过程当中看啥呀？重要的一点就是看你人好不好，谁都愿意跟德行好的人在一起交往。为什么吃亏是福呀？他不跟你计较。你给他出点难题，他也不在意。

那现在大家把技能，口舌技能，类似的东西放在第一位了。学这个学那个，天天去学，最重要的德行忘了，厚德载物嘛！同时大家挣钱，到这挣，到那挣，一天打几份工，拼了命了，把啥丢了？把身体丢了，健康没了！这些东西，在一个巨系统，在一个宇宙总的法则的这个环境下，你要知道什么最重要，什么不重要？现在没人来讲，我就觉得非常奇怪，因为学中医最重要的就是神和气，但学校也不讲，外面现在的科普的也不讲，讲穴位、针灸、八卦、拉筋，光讲这些，最重要的东西没人来讲。为什么不讲？中医文化的缺失，中医的衰落。你告诉他一句话，这句话可能值千金，但是对于他是耳旁风。我觉得大家都聪明，但是传承出现了断代，而真正的中国精髓文化的丧失、没有了。

说相声和唱歌的精髓

跟说相声似的，为什么这个相声技演没人听去了？这个郭德纲还有人听，为什么？很简单，这个相声技演后来完全出了问题，断代了。相声的精神，真正的精神失去了。人格、品味、内涵，这些东西忽略了，反而更追求一些技巧，练练那个嘴皮子，“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄不吐葡萄皮”，类似这种东西。这种东西根本不是关键，即便你说得有些口吃，或者有些不正统，但是你能如果把这个精神，相声的内在的精神，相声相什么，当然要逗人乐。逗人乐的同时，逗人乐就非常技巧，自然而然的、随意的、贴近现实的、带有自己的个性的这个东西你表达出来，这个才是观众真正喜闻乐见的，并不是说你天天在那说绕口令，说一段书或者模仿一个人。模仿秀模仿一个人，模仿来模仿去，都模仿得赶台子了，你那模仿的技巧挺好，但你丢了什么呢？

为什么那么多学院派的出来唱歌，大家不爱听？他们字正腔圆唱得也好，发音也正，各种技巧都会。为什么老百姓还是不愿意听？反而说刚开始赶台子的，后来一些有个性的，这些人出来大家反而爱听。有些唱歌都跑调，当然大家还爱听，大家说为什么呢？有打字的多吗？

“要精神、要自我、要自信”，“人要有魅力”，“唱的自然”，“与人启发”，这些是最重要的！不要觉得老百姓是傻子，大家追求什么呢？大家都追求这些东西。其实每一个人骨子里都愿意追求这些东西。你看比如说姚文月，为什么台下那么多人疯狂的跟着又蹦又跳啊？那他们觉得从当中能够找到一点能和自己引起共鸣的东西，台上他也是很用心地唱出自己的声音，那这些东西是最重要的！歌是干啥用的？就是表达，用来表达自己内心的东西。你如果把歌当成一种炫技，一种技巧，完全没有内在的东西去支撑，咿咿呀呀，你唱来唱去，老百姓想：你干啥呢？一样的不会接受。只能说你有这个电声唱得好吗？发明一个这个机械人唱歌，你有他唱得好吗？没有。那电子这个音乐，键盘也好，为什么有一种不插电的。就是那个键盘，那个电子琴啊，它怎么模仿也不可能人非常精确的情绪变化，反映在那个键盘上。还有一些年轻的歌手，他唱得确实是不符合学院派，但他一嗓子出来，大家觉得，哎呀，是我想要的，唱出我想唱的。

那我们也是，我们一生要追求什么，最重要的东西，追求精神生活，人不能像一个行尸走肉一样活着，一定要有自己内心的追求，不然你就活得很惨，两眼无神。精气神三宝丧失之后，感觉抽筋剥骨一样，这个人就相当于废了！为什么现在很多人笑

脸只存在于年轻的时候呢？大点岁数，家庭的重担、对名利的贪着，让人迷失了方向，掉进去之后一去不复返，所有的快乐幸福一去不复返，没有了。人的面相也为之转变，变得令人厌恶。

以道莅天下，其鬼不神

“治大国若烹小鲜，以道莅天下，其鬼不神”，又是一句非常重要的话。以道莅天下，什么叫以道莅天下？用道来治理天下，或者说我要顺从天道，以道来作为我整个人生的准绳。那么这个时候，其鬼不神。什么叫其鬼不神？什么妖魔鬼怪，什么跳大神，类似这些东西都不是个事，因为所有的这些东西他们都是众生，又都受道的支配，要符合道的规律。六道轮回，所有众生都在道中，他也没什么了不起的！要接触后你会发现，很多都是另一个空间，另一个层次的众生啊。你天天求他拜他，你以为他比你厉害多少吗？很多东西不如你。只不过你对他很陌生，陌生就产生敬畏，你不知道他多了不起，你根本就干脆是不了解嘛。你到一陌生领域一样，你必须靠一个向导，不然的话，他骗你坑你什么的，你完全不知道，像个傻子一样。那么这也是这一样！如同于鬼神，这个鬼神也是众生，很多这个鬼神他的能力也是有限的，他只是偏重于他那方面擅长，对于你所具有的，他可能还没有，他可能还很羡慕你！就像说人怕鬼一样，难道鬼不怕人吗？你人是精气神三者合体，阴阳合璧的，鬼就是一个游魂，他们很怕你，非常不如你，你一个有家有业的，难道还怕一个无家无业的？你把他当成神供起来了，怕到这个要命似的，为啥呀？因为你对他的陌生。那所有的这些东西都受道的支配，所以说如果说你以道作为你人生的准绳的话，什么神神鬼鬼都不会左右你了。就像那个泰国养小鬼一样，现在的人愚昧到了极点，疯狂到了极点，大家看些鬼片啥的，吓得自己不得了，不断地给自己施加暗示，最后那个东西控制你了，不是他能控制你，是你不断地暗示自己，最后变成了让他控制的对象。

“非其鬼不神，其神不伤人”，啥意思呢？就是递进的关系，其实它这个想说的就是“以道莅天下，其鬼不神，其神也不伤人，圣人也不伤人”，它是想说这个意思。

“其神不伤人”，为什么不伤人？因为你道德治身治家治国治天下，那么很多那个空间，你是正能量场就代表他们就会保护你。你顺应道而行，他们也无法伤害你。那我想，他用那个墙砸死你，但你从来不走这个墙角，怎么砸死你？他必须借助外因，外在的东西，才能加害于你，或者让你恍惚的时候，它才能加害你。如果你从来不恍惚，从来不存在侥幸，从来走的都是正道，它怎么可能伤害到你呢？没有机会。你不

走夜路，不走偏僻小路，它怎么去伤害你呢？做事光明磊落，大大方方，不仅不会伤害你，还会暗中钦佩你，保护你。

“圣人亦不伤人”，圣人也都一样，治天下也不会故意的损伤人。但这会不会有些人会因之受伤死呢？会。但是这是自自然然的。就像你抖一件衣服一样，压住一样衣服，把这衣服抬起来的时候，你一定要压着这个小人，如果一定要压着，一定会被衣服给弹开。如果你不压着呢？衣服一样不伤你。圣人亦不伤人。圣人往前走，你一定要抱着他腿，他一抬脚把你搭出去了。这是练武的，他太极，你形成一个太极场，他只有强烈地干涉你的时候，你才会被弹出去，如果不干涉你就不会被弹出去。如果说你没有去强行想，有强烈的意愿去打伤别人的想法，这个叫做圣人亦不伤人。

“夫两不相伤，故德交归焉。”互相不伤，你也不伤，我也不伤。互相不伤，能够互相促进，故德交归焉。这德在这不断产生酝酿，两人好好好，水土交融，好成一家了，为阴阳相洽，以降甘露，大概就是这个意思。

第六十章，讲治大国若烹小鲜，一点点来，咱们在这个刀尖上切肉，体会元真，宁不及勿过，要遛狗原则，都是这个意思，慢慢来。开放用药都是这个意思，探深了就伤了，小鱼小虾就散了。还讲了道莅天下，其鬼不神。道是最大的，鬼神都是众生，你要以道来，鬼神不伤你，谁也不伤你，圣人也不会伤人的。大家和和气气的一团和气，不会产生激烈的碰撞，无谓的损失。

休息五分钟吧，有问题提下。

课间问答

我们看一下大家的问题：

1、鬼是什么，还是未投胎的众生？

神气形三者结合化形成人，人啣一下子五大解散，就精气神分离，产生中阴身。神识在另一个世界，从阳间到阴间，他过去要形成的一种生命体，就是鬼。那这个东西最后还要经过人为的帮助，众生的帮助，自然的选择，去重新化形投胎，生死轮回，不断轮转。

2、“治大国如烹小鲜”和后面是没有太大的关系？

这个无所谓，因为《道德经》整理难免有段落衔接不顺的地方，还有抄错的地方。那么你只要知道他想表达的意思就可以了，没有必要完全的较真。因为最近我看那个在哪里出土的，最早版本的一个道德经，跟目前我们所看的这个道德经是有很大区别。难道因为有区别你就不去读现在这个版本？你要通过现在这个你能看的去理解它

背后想表达的，一旦你知道他们想表达的，你也就获得了自由。文字上你获得了自由，因为你理解了他想说的东西。像小孩一样，说话的时候有的语法不通顺的，颠三倒四的甚至说错的，但是作为爸妈你还是会理解孩子想表达什么意思！

3、重积德，平时日常生活中应该要注意哪些方面？

那我只能说你用心去感受，哪些应该做哪些不应该做。德的本意是公心，所有自私的、自利的，都不叫积德。你能放开，有公心，为别人着想，这个叫积德。文天祥积德了么？积德了。他以公心拯救南宋，如果他里面夹藏私心想当宰相，这个就没有积德。公私你清楚，积德方面你就知道应该做什么，我能舍弃为别人叫积德，反之就叫不积德，在生活的各方面你用这个去衡量。比如说你为了你老公你放弃了工作，在家照顾孩子。这个叫积德，本来你工作很好前程很好，但是你放弃了，为了什么？为了这个孩子，为了这个家。在某种方面，在家来说是私，但对于你来说你放弃了很多东西。这个德没有一定的标准，但是以舍得之心来衡量是比较准确的！

4、两不相伤，这个两指的哪两个？

他这个一阴一阳，鬼神不伤人，还有圣人不伤人，这不两个嘛。鬼神是冥冥的你看不到的，圣人是看得到的。一个阳间一个阴间，都不伤你，德交归焉。

5、这个是为无为，本性，那怎么更积极进步呀？

这个刚才说了，还有问题吗，没有问题咱们讲下一段了。

第六十一章、大国者下流，天下之交

大国者下流，天下之交。天下之牝。牝常以静胜牡。以静为下。故大国以下小国，则取小国。小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人。小国不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。

这一章也很有意思，也有一句名言。“大国者下流，天下之交。天下之牝。牝常以静胜牡。”牝是母的，雌性的，牡是雄性的，公的。

“以静为下。故大国以下小国，则取小国。小国以下大国，则取于大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人。小国不过欲入事人。夫两者各得所欲，大者宜为下。”这个他用大国小国其实没有必要说得这么委婉，实际就是男的女的。永恒的篇章，男人和女人，你看看男女之间的交往和所需就知道了。什么叫大国小国，大国者下流，大国在哪儿？大国在上，天朝上国，那么他眼睛要往下看，像天一样往下照。什么叫下雨，不下雨就完了。

大国要下流，要看下下面有哪几个小兄弟，我的任务是什么呢？就是维护他们的利益，让他们的利益得到保护，像大哥一样，大哥保护小弟。那如果大哥眼睛都往上看，不看小弟。那这个小弟不就流离失所了么，你就光知道收保护费不保护了，这样不行。大国者下流，天下之交，上下才能交流！天下之牝，我不知道他这个，我感觉这里有点问题。“牝常以静胜牡”，什么意思啊？这女人文文静静的，反而能招男人的喜欢。如果女的一主动，好动、爱说，男的可能还烦。犹抱琵琶半遮面，你越安静越文静，这男的争相去讨好去。

以静为下，故大国以下小国。你在下边，上面就会下来捞你。大国以下小国，他干啥去啊？大哥要保护小弟，到处找小弟。那小弟呢？以下大国，小弟在下边，我承认你是大哥，你就是我大哥，我需要你保护，我太弱了。这个大哥挺高兴的，好，那我就收你当小弟了，我是大哥有事大哥罩着你，你稍微交点保护费就行了。就是各取所需，说白了，就像那个权钱交易一样，有权的没钱，有钱的没权，互相一搭，合了。为什么自古杜绝不了权钱交易啊？就是他有自然的生长土壤。

“故或下以取，或下而取。”说的很简单，一个是向下取得，大哥向下看找小弟。那小弟呢身段降低去找大哥，就这个意思。男的女的你们想也能想出来，这个女的跟男的争，表现一种强势，反而男的不爱理你。女的要表现一种弱势，哭哭啼啼的，示弱，这男的马上就过来了，是吧？道理不是一样的么？所以首先你要给自己一个好的定位，你要当大哥还是当小弟，你要当男的还是当女的，你要当大国还是当小国，你不能说又当小国又当大国。本来是小国，非得要耍横，你别保护我了，我要跟你单挑，那大国还不灭你么？大国要干大国的事，小国要干小国的事。两者各得所欲，大者宜为下。说得很明白了，各得所欲嘛。大者宜为下，就是大人有大量，大的要照顾好下的，不要在上面呆着倨高自傲。你既然成为强者了，那你的任务就是保护弱者呀。我既然是弱者，就需要找一个强者来保护我，不是一个意思吗？

有人问：“男的服软不服硬？”

就是很多男的为什么郁闷，为什么不爱回家啊？对自己老婆爱搭不理的。在外边就是很困难很有压抑了，在家里了如果女的再一强，就没有显示自己强者的机会了。另一方面他没有碰到柔软的东西，因为刚强的东西都需要柔软的东西来包裹，没有柔软的地方了，到家里也是硬碰硬，这男的不行了，受伤了。还有就是这个男的就干脆，那你管吧，啥都你管了，这个男的就萎下来了，弱下来了，这个男的越来越不像男的。那女的没办法啊，这男的抽他不起来了，自己就越来越强，就女强男弱。所以

说大家都要考虑考虑自己扮演什么角色。千万不要认为这就是生硬角色的扮演，这里面体现的是你如何应用阴阳之道，在社会上生存，处理好各方面的关系。当然要扮演角色了，你见你父母的时候，你就扮演儿女的角色，你这个跟配偶相处，就扮演丈夫或者妻子的角色。对孩子你还能扮演其他角色？一样的意思。要是讲讲一些社会现象给你们分析分析，你们就会发现原来是这么回事，要重新看待这种现象，不管是正向的现象还是不良的现象。它既然存在就有其合理性，哪儿出了问题呢，你们一定要找到到底是哪里出现了问题。

有一个人有不良情绪，一年两年可能还要不了人命。如果长时间的，七年八年甚至二十年，你一定要知道每一个人心结在哪儿，通过我们学习气学中医，学习神气文化，学习中国古老的传统文化，你几乎能精准地发现，只要你相处一段时间，一个矛盾体一个矛盾关系环境里面，这些人之间他们真正的诉求在哪，就是他们到底想要些什么，为什么产生这些矛盾，怎么走到这一步？都能从气学的道理上分析出来，这个可以做心理学的一部分你们可以去学习。看一看这一块大家有没有什么问题？咱们就讲到九点半啊。那没有问题咱们看下一段。

第六十二章、道者万物之奥

道者万物之奥。善人之宝，不善人之所保。美言可以市尊。美行可以加人。人之不善，何弃之有。故立天子、置三公，虽有拱璧以先驷马，不如坐进此道。古之所以贵此道者何。不曰：求以得，有罪以免邪？故为天下贵。

“道者万物之奥。善人之宝，不善人之所保。”什么叫道啊？就咱们说过的。不善人之所保，这句话很有意思。善人之宝是主动的，我知道这东西是个宝我要利用要顺从这个道。不善人之所保呢什么意思？就不善人干脆不知道什么是道，但他却生活在道中，道时刻地想办法保护他。

就像我有一个表哥，一辈子没钱，没有正经工作。但他有一个好习惯，从年轻的时候就喜欢锻炼身体，爬山、游泳、练器械啥都玩，在家呆不住就出去锻炼去。那他是否真正知道锻炼对他的重要性呢？我觉得他还是来源于一种爱好，喜欢。那这个你就可以说是不善人之所保了。他虽然没有钱或者什么，但是他有好身体，他可能自己还不觉得，这东西他已经通过自己的实践一直在获得的。

那你看外面比如扫大街的，三四点钟就起来扫去，他可能不知道扫大街对他的身体健康有什么意义，但实际上他确实获得了早起的好处，早晨古人很多都是三五点

就起来，这个时候血脉通利，对身体特别好！他就因为一个工作扫大街，获得了老天爷的保护。所谓的“不善人之所保”，就说他不明白这个道理，不知道是咋回事，但是却阴差阳错获得了保护。

很多人都是，你看奔走的不在办公室工作的小商贩，身体都很好。难道他们知道锻炼身体么？他们也没有钱也没有想法到健身房里去锻炼。但是他们却每天通过这种奔走获得健康，他们知道吗？不知道。还有很多老头找一个太阳地一呆，一起唠叨，首先避免了在屋里没事可干，腿脚不动弹，也避免了陷入自己的不良思绪当中。扎堆嘛，就像那小麻雀一样，呼啦飞来飞去。他们能意识到这种锻炼方式吗？意识不到，但是他就按照自己的心性他的想法去做，结果获得了老天的保护，“善人之宝，不善人之所保”就是这个意思。

“美言可以市尊，美行可以加人”，这个不好讲，美言可以市尊，可以用来买卖还是什么，这些都可以去帮助人？什么意思呢，好像跟后面还是不搭。然后“人之不善，何弃之有”，虽然这个人是不善，但是有什么可以抛弃的呢？圣人不弃万物，大家都有自己的优点，有自己的不足，人无完人，整个世界都是不完美的，不完美就是道，何必要抛弃很多人？没有必要。这一条很重要，就像你招的很多人都是勤勤奋奋的，有一个调皮捣蛋的，但是他爱说爱笑笑和弄大家，那你说这个人善还是不善呢？每一个人都因他的和弄而把情绪调动起来，他就是那个催化剂嘛，他虽然不干活，但是他可以促进更多人能把活干得更好。那如果有个忠厚老实的在那儿，老成别人的出气筒，那他起的什么作用啊，给别人减压的作用。还有比如说公司一堆人，有一个长得很好的，大家每天都喜欢看到他，他起到的什么作用？他起的是让大家精神头更好这个作用。有的愿意早来公司晚走，还有的人他就喜欢跑腿，给大家买盒饭、给大家收收钱类似这样的作用。或者有的人滑稽可乐老做出一些可笑的动作，大家哈哈一乐，一样的事。

每个人他既然存在就有道理，还有些人非常刻薄，刻薄这个人起什么作用啊？锻炼大家的心性，慢慢就把你磨平了，你就无所谓了。他刻薄不刻薄，只要他这个气场不占主导地位就可以了。我觉得这个对很多有完美观的人应该好好听听，人无完人，世界是不完美的，你的公司环境是不完美的，你相处的人不是完美的，你不可能事事称心称意，与其不能称心称意，找不到完全称心称意，何不自己要改变观念，把称心称意和不称心称意的所有因素混在一起，作为一个自然而然呈现的事物来看待。这样慢慢的，你这个人就没有什么大脾气，什么事都看得很开，讲话也很圆融，办事也是！

“故立天子，置三公，虽有拱璧以先駟马，不如坐进此道”，虽然你又是天子又是三公了，有拱璧，就是很多好东西，还有驷马，所有这些东西不如坐进此道，不如你知道这道的规律是怎么回事。

“古之所以贵此道者，何不日求以得”，当然是得到这些东西了。“有罪以免耶！”有了罪也能通过学道调化开，应该是这个意思。

“故为天下贵。”说来说去就是要追求道，道是万物之奥，善人之所保，都是生活在道中。和鱼在水中而问水是什么一样，我们每天生活在道里，这些东西有益，何况道呢？还有就是说不善不是什么可以遗弃的，都是在道中。大概是这个意思。

看看大家有没有什么问题？没有问题就说下题外话，跟会员说的，这个周六续讲黄帝内经，从厥论篇开始，大家谁方便在论坛里发下通知，让大家提前备课。这次换一个形式，大家先讨论，然后选代表上来发言，发言之后我觉得哪有问题然后指出来。每次我讲之前都要先预习讨论，周六还是晚上。别的看看大家有没有事啊？没事咱就散了。

20140226 大千老师讲道德经第二十二讲

整理：慧洁、热血、羯谛、灿锋、刀特、若水、南柯、黎云、哲钰、为无为、小

川、知行、曦琳、日月星辰/一校：刀特、阳子

咱们接着来讲道德经吧，感觉道德经快讲完了，咱们都讲到 63 章了，今天讲 63 章，总共是 81 章。时间过得很快，在这个讲道德经的过程当中，我也重新捋了一下思路，讲了一些自己对道德经的一些认识，相当于教学相长吧。大家也听到了我对道德经的理解，同时我是一个医生，我也融入了很多医理在里面，希望对大家有一个启发，那么其中肯定也有一些错误，也望大家包涵，毕竟这个是在讲道德经，大家求同存异，能听个大概就可以了。我也不想说是把这道德经讲得非常完美，因为这个也不符合我的性格，而且我自认为这个世界，是我们的世界还是不完美的。那么老子一直在说什么事呢？我自认为知道老子他要表达的意思，所以通过我的讲解我想把老子想要表达的意思用今天的白话文、和通俗易懂的一些语言、比喻传输给大家。但是就像老子所说的：慎以之，慎以行，世人莫不知，而莫能行，这道理说简单了，说成白开水了，这个人啊就不爱听了，总喜欢听一些玄而又玄的，听些秘笈啊，听些大法啊，感觉这个道理不应该这么讲，但实际老子早就给我们说了，下士闻道，大笑之。这个天下道理都是很简单的，越简单的可能越是真的。那么我还是想用尽量少些名词，用最简单的白话给大家讲这个东西。

第六十三章、为无为，事无事

为无为，事无事，味无味。大小多少。报怨以德。图难于其易，为大于其细；天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

22、1、1 为无为

那么咱们接着来从 63 章来讲：“为无为，事无事，味无味。大小，多少，报怨以德”，这句话应该很熟悉的话，虽然不是很著名，报怨以德很著名，前面不是很出名，但仍然是经典。为无为，什么叫无为啊？老子一直在讲人们要顺其自然，这个桃几月份成熟，鸡要长几个月，猪要长几个月，蔬菜要长几个月，一定要顺其自然，不要人为的去改变。所以说要吃当季的蔬菜，不要吃反季节的蔬菜。这个无为是我们人

为造作的，不要去生硬的做，包括这个古代的六艺，这个琴棋书画啊，类似这些东西，艺术啊科技啊，所有东西都是顺其自然而做的。你如果违反了自然，自然就会欺负你、欺骗你。

就像我们在那个，整了一个山庄也好，小院也好，秋天地里，那个果树他们摘完了，苹果、梨啊，但是很多掉在地上的苹果，梨，自然熟的，你捡起来一吃，啊！那个味道才真的好吃，小时候吃的就是这个味道。现在在超市，甚至市场上你买的已经不是这个味道了，尤其是在超市里买的，大家知道看着很好看，吃白水一样，梨没有梨味儿，鸡肉没有鸡肉味儿。但是你真正到地里掉下来的，自然熟透了的，你拾起来一个大苹果，太好吃了，又勾起我爱吃水果的心。拿起一个梨，又酸又甜，里面饱含着精华。

那么大家看看现在，大家是不断的在造作，世界变成什么样了，最后自然会欺负你，欺骗你。宁吃一个这样有滋有味的梨，我也不愿意吃去10个甚至更多的、没有滋味的，我很长时间不爱吃水果了，为什么？因为水果不好吃，什么都没有原先那味儿了，你说现代的人可怜不可怜啊！当你又重新回归自然，用最自然的方式获得这些水果的时候，你会发现那种香甜的感觉又回来了。所以说老子这句话：为无为，告诉我们现在这个社会，如果能悬崖勒马，能够稍微回点头，反思一下，顺应下自然，你可能会获得更多。

像现在这几年，暴发性的雾霾，简直这个，原先哪有雾霾啊？很少！现在这个雾霾简直成了常态化了，大面积常态化！像这样整下去，真不知道这人怎么生活，以后估计可能会开始卖空气了，一个个顶着大雾，密闭的屋子，原本有为造作的所有的空气，然后凭票了。想起啥了，前两天喝水，喝那个纯净水，一喝没有水味儿，这东西要命啊！你说纯净水，什么叫纯净水啊？这个不是天然的水，天然的水，比如说我们那个小院，井水，一喝甘甜、爽利！那个纯净水喝到嘴里面只是水而已，它没有水味儿了！这个要命啊！你喝水没有水味了，我不知道你们在座的各位喝水是否还能尝到水味儿？本身这个五脏六腑、九窍都开始壅、涩，虚耗不通，外在又得不到这个大自然的馈赠跟滋养，那你这个生活活来活去这个生活质量从何处体现啊，那你这个未来的前途是光明还是黑暗啊？我觉得这个非常严重了，已经走到了一个极端，这样下去不知道在座的各位怎么继续过现在所说的品质生活。为什么我要带着一些学员要搞这个山庄呢？就是感觉到这个不对头，一定要回归到自然怀抱当中，重新获得滋养，那是不是也一样啊？你做事，现在人奔忙得不得了，做事做来做去，你们都在做什么呢？

每天疲于奔命，冥然疲于不知所归。什么叫冥然啊？每天就是无精打采的，疲惫的，托着疲惫的身躯去上班，托着疲惫的身躯回到家，托着疲惫的身躯买菜呀、干家务啊，这个那个的，总之除了亚健康，没有一种活力了！

也就学生有活力，再一上班你看有几个特别有活力的呢，在大城市我感觉这种人越来越少，更多人处在严重的亚健康状态，没有活力。那么老子几千年前就告诉我们，事无事，尽量的减事、少事，如何获得健康啊，就是不断地减事、少事，顺应自然做事的过程当中获得健康。不要毛手毛脚的，几天的事要一天来完成。你看很多企业家，拼了命的，三年、五年、十年那样，仗着自己身板强，去做企业做生意，最后怎么样呢？糖尿病，心脏病，身体不好，强梁者不得其死嘛，你这样违反自然，强力地去推进很多事情，还抱怨下属的执行力差，不知道去浑和的、圆融的、顺应自然的去做事，你必然会付出惨痛的代价。不仅是健康，方方面面，众叛亲离，公司倒闭，业绩下滑，所有的，如果说你违反自然，你做起来将会非常困难。

就像我们在地里整这个苞米茬子，苞米杆儿，装车，捆搭成一大捆，昨天做的，还刮着风，当举起一大捆苞米杆儿往车上装车的时候，我是迎着风装的，你就发现你干脆就装不进去，为什么呢，它那个膨胀开来，那个风吹着就像个大扇子一样，你根本就没有能力，就算你再有力气，你也没有能力去跟这个风去抗衡。那么如果你转到车的这一边，顺着风，拿起来这个苞米杆儿往车上放，这个风还能帮你忙，道理就是这么简单。

事无事，为无为，这个始终是贯穿在老子的五千言里面，让大家回到自然的怀抱，按着自然的规律办事。而不是哭着喊着挣脱自然，改造自然，违反自然去办事，最后都是搬起石头砸了自己的脚。那味无味也是一样，也是这个道理，最后你吃东西啊，吃来吃去最后发现，淡中取真。比如说喝这个米粥，吃咸菜、炖菜，少放盐，少放佐料，当你身体处在一种很正常的状态下，你就应该需要靠这种淡来滋养你的身体，而不是浓甘厚味，腥臊烂臭。但是你如果下饭店你就会发现，便宜菜没有了，你想喝一碗白粥都很困难，吃一个大馒头到饭店也没有，都是一些小馒头，粥是各种花样百出的粥，菜，你让炒一盆简单的菜他也不炒，为什么呢，没有利润。饭店有情可原，追求奇、珍、特，从而把这个价格抬上来，那这个本身就违反了我们的饮食的原则。那这些东西，为什么这些浓甘厚味会对我们不利呀？因为这些东西带有强烈的味道特点，它本身需要我们有更强大的元气去化它，分解它，就像一个脾气很格斗的人进入我们的队伍一样，那么你是不是要改造他呀，要让他跟大家相合呀，你会发现你会花很多

的力气，但如果说一个很随和的人进来，很容易就跟大家融合在一起。所以说啥叫淡中取真，因为淡你可以消耗尽量少的元气去把它为自己所用，不会对身体造成严重的冲击。但是一些腥臊燥烈，浓甘厚味的这些东西，它就需要你有更多的元真去化它、解它。

就像有些人，吃了个什么肉啊，猴子肉，蛇肉，猫肉，类似的，野味嘛，吃完了，在肚子里胀着，是吧，一天不舒服，为什么？就是因为你这个身体呀，要对它有一个消化，吸收，利用的一个过程，很难啃动的。所以建议大家一定渐渐地在自己身体稳定的情况下不需要这个滋味去纠偏的时候尽量以淡为主。

22.1.2、以德报怨

那么什么叫“大小多少，报怨以德”啊？大小多少不是人口手、上中下那个大小多少，一个大的，一个小的，一个多的一个少的。大和多都是动词，大使其大，多使其多，小使其大，少的使其少，就是这个意思，也就是这个周易里讲的，“衰多益寡，称物平施”，衰多益寡，把那个多的给消下去，少的去增益那个少的，衰多益寡嘛，增益那个寡，天下要取均，要平均，就像有山有泽一样，泽当然就是湖了，山就是高山，那么由于风的侵蚀作用，会慢慢地把山削平，削平之后填到湖里，但是又由于地球有这个造山运动，又会产生不平，所以说都在这平均和不平当中产生动态的平。那么这天道就是“天道，损有余而补不足”，和大小多少一个意思。

那抱怨以德呢？当然就是我们要宽宏大量，这不能说他骂你一句，你回骂他一句，这样骂来骂去的，节节燃烧，不可遏制就打起来了，总是要有吃亏的嘛，你就要去吃亏，你吃亏了，他就慢慢地，一个巴掌拍不响嘛，慢慢地这个东西矛盾就消了，不要动不动就以道德的名义，以圣战的名义，打着正义的旗帜去侵袭别人，凡是动了手的这个东西都不高。

那么下面图难于其易，为大于其细。这个都是老子的一些中心思想，一点一滴汇成江河，这难的你要不断的分解成一个一个容易的，再去做，就像一大块地一样，我们要收拾这个苞米秸子，我们这儿比如说有七八个人，啊，一看十亩地，这么大怎么整，但是呢，你一条块分割，每人一块，大家就知道自己应该做的事，慢慢地就把事给办了，一天办不完两天，两天办不完三天，为大于其细，就是这个意思，总是一点一滴的，练功啊，锻炼身体啊，我们的学习啊，养成良好的生活作息，都从一点一滴做起。

天下大事，必作于易，就是从容易的做起，好多人做买卖，开店，一开头就投个二三十万，结果没什么做买卖的经验，就赔了。往往是从一个小店，哪怕是从一个作坊、从一个摊儿开始做起，不断地积累经验，这么做起来的。上来就投资很多钱的，没有任何经验的往往不行。就我们学中医也是，大家有的人问一部书，黄帝内经的一部版本，三申道长，是否学内经要从那个看起？现在人呐，跟大家说，其实现在这个版本的内经啊，我觉得已经很不错了，肯定有所遗失、错解，这是不可避免的，找到更好的版本更好，但你作为一个初学者来说就要求这个版本啊，做过多的要求，我觉得，完全没有这个必要。因为你读这样的书，并不是通过一两句话你就能够理解医道，而长时间浸润在这种文化当中，慢慢地让自己的智慧得到提升，思维得到扭转。然后我就跟他说了，悟道不要祈求于某一个论题。

为什么悟道这个东西不是我一说你就能知道的？这就像吃成胖子一样啊，并不是说你吃个某个东西马上就变胖了，长期、日积月累地吃和不良的生活习惯、安逸的生活，你才能变胖。你天天逃难似的，你胖什么呀？所以说都是在于点点滴滴地，认真地悟，认真地参，慢慢地你才能有所认识，刚开始可能是一片，几片儿，慢慢这些片儿能连接起来，最后融汇贯通，成为你的一个思想。

如果说你每天，比如咱就说这悟道吧，如果说你不能说是每天都沉浸在悟道的过程当中，只是想起来时候的悟一下，那么你悟啥呀？不可能悟。你看看这个运动员，奥运的，哪个不是天天在转？那悟道比这个难多了，几乎都需要你每天都沉浸在一种对道的思维中，日积月累，而且还要投入进去，下一个，天下大事，必做于细，这个都没必要说了，就是从小事儿做起，一件件做。

是以圣人终不为大，故能成其大。圣人，他虽然有一个大的理想，但是他从一点一滴做起，所以能成大。这个我估计你们父母也都跟你们说过这事儿。

“轻诺必寡信”。什么是轻诺呀？脑子都没思考就答应你了，答应你了一看，做起来难，就不做了。所以说你看谁：“行，没问题，好，好。”你说啥都答应，这个你要注意了。凡是认真的人，他都会经过深思熟虑，能办才答应，不能办不会轻易答应。轻诺必寡信嘛，比较著名的一句话。

多易必多难。哎这个容易！好做！你一拍脑袋就去做去了，这个往往容易掉到坑里。是以圣人犹难之，故终无难。说是每一次都非常细心，非常用心去做，把每一件事都很认真的去做，最后才没有什么难事儿。

那这一段就讲到这儿，看看大家有没有什么问题？

课间问答

1、报怨以德何解？

报怨以德不是说了吗？就是不要说他骂你一句，你也骂他一句。你屈尊一下，委屈一下，这不就抱怨以德吗？

2、什么是圣人犹难之？

刚才不是说了吗，把这想的很难，认真对待去做，叫犹难之。大小多少，使小的变大。使多的变少，叫大小多少。为什么现在大家对这些东西理解力不够？为什么，很简单的。就是大家受的教育的问题。就像语言学习一样，你没有学习这种语言，没有学习这种语言思维的习惯和环境。古人的思维习惯和现代人的思维习惯是不一样的。古人是以字为单位进行理解的，现代人是以前词为单位进行理解的。现代语文当中的通过现代语法教学是对中国古代语言的残害，所以搞到最后大家都成了教育的牺牲品，读不懂古文了。

第六十四章、其安易持，其未兆易谋

其安易持，其未兆易谋；其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。是以圣人欲不欲，不贵难得之货，学不学，复众人之所过，以辅万物之自然而不敢为。

火小时易扑灭

“其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。”啥意思啊？其安易持，安安稳稳的你能拿下来，它要乱蹦乱跳的你怎么去把持它呀？把持不了。就是强安，一个人在那发病是吧，他不安了，你难道给他打镇定剂，强按他？他就安安稳稳的时候你就能对他进行施治。其未兆易谋。啥叫兆啊？发端，兆头。啥叫兆头？就是做事刚开始那一点，就是未兆，还没有起来呢，这时候你可以给他拿下，还没说话呢，直接上去一嘴巴。哇啦哇啦地嚷起来了，大家都听到了，这时候你再给他一嘴巴不行啦，是吧，别人就不干了。一旦对方成了势了，你再压就困难了。在他刚一起念的时候一下子给他掐灭，不要等人家都起来了再掐。

就像孩子喜欢打电游，玩手机一样，他玩得上瘾了，你说你还怎么整啊？你强扭？去，到游戏厅去了，你在他还没学，还没感兴趣的时候，稍微有点意识的时候，赶紧

轻轻一泮。什么叫泮呢？泮就是绊，三点水加一个半，裂开，裂成两半。它很脆很薄的时候能裂开，你要一厚了还怎么裂啊，裂不开。其微易散，很小的时候，星星火种的时候，你一下给它打散。当它成聚起来，成为一个势的时候这就难治了。这当然肚子里长出肿瘤了，挺大了，鸡蛋大啊、鹅蛋大啊甚至更大的时候，这时候你再治就难了。稍微有点萌芽，那你要治。就像你得病，你刚开始感觉有点叹气，叹口气，你原先不爱叹气，现在怎么叹气了，这个就是其安，其未兆，其脆，其微。那么这个时候你不治的话，以后叹气叹着到最后开始憋气，憋气开始不适，吃饭开始困难，最后一查胃癌，那个时候你再治就晚了。

合抱之木，起于毫末

现在有的人觉得，欸？我一压怎么手麻呀开始，原先从来不麻呀，这回怎么掰不对了窝着一会儿就手麻呀，要小心了，这个时候你就要治了，不能等闲视之了。像腿，啊呀，这怎么老沉，原来从来不沉，突然发现这腿沉。这个都是重要的信号。还有乏力，持续好多天乏力缓不过来，原先累也就是一天，这回三五天乏力，这个都是重要的身体出现问题的先兆，如果说这不治以后越来越严重，最后一查，晚期。你看我这个同学，有好多都是上了岁数，胸闷，老憋气，我说你得看看了，这样下去怎么行呢，这个就是很严重的问题了，他憋气憋闷代表他胸部脉心肺脉已经闭住了，按理说这呼吸应该畅快，一旦不畅快发闷的时候就容易得啥病啊，心脏病，非常常见的心脏病，肺癌，肺上的疾病，心肺病，非常容易得，这闷住了，而且有可能食道和胃啥的也会出问题。比如你眼涩，偶尔眼涩，你眼涩一年不注意两年不注意，那以后都是大问题啊，眼涩代表这肝血开始亏虚了，脉道不开呀，这以后你上点岁数元真一衰，你一下子这个病就成了，很多人得了病之后再想解了，以为三五贴药就能解了，扯淡呢这事。有的病没个三年五载的你都好不了，一旦真正堵住了之后，又找不到合适的药通，那你干啥啊，你心脏病安起搏器吧，房颤安起搏器，不通就搭桥安支架，就干这事去，给医院送钱吧。现在人挣点钱容易吗，多不容易啊，最后你就发现，你很多钱都给医院送去了。健康啊，到那时候你就哭爹喊妈的想挽回，太难了。

所以说，合抱之木起于毫末。那瘤子不是说一下子就这么大的，是一点一滴得长年累月的三年五年才这么长起来的。合抱之木起于毫末，九层之台起于垒土，这没啥好解释了吧，夯土一层层的起，最后起到九层，叫九层之台。千里之行始于足下，你们没发现吗，经常讲，电视里某某人走的距离可以绕地球一圈两圈，走了几十年，你觉得你每天走路不算啥，但是你把所有走的路累加起来你真可以绕地球走几圈了，一

点一滴。古人说，持之以恒，不要一曝十寒。不要三天打鱼两天晒网，不要朝三暮四，这都是老话儿了。那么，这个就表达清楚了。

为者败之，执者失之

接着又说了，“为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。”这跟上边没啥关系。什么叫“为者败，执者失之”？你只要执着，你抓住这个东西。这个东西迟早会消亡。你说有什么可以留得住的？是你的功名利禄能留得住还是娇妻美妾能够留得住？找个小三，小三会老吧。守座金山，你能带走吗？你当个官，总会有退的一天吧。任何东西，你既然抓住它就消耗了。费心费力费神，你天天琢磨吧。有多少人在跟你抢啊，所以叫“为者败之”。但你又不为吗？也不是。为与不为，顺其自然。来了就要了，正受，正当地接受。执者失之，与为者败之是一个意思。

“是以圣人无为故无败，无执故无失”就是它处在一种很平顺的“该来就来，该走就走”，顺其自然。该退就退，该上就上。不是说光退就不上。给你了，是吧。顺理成章了，大家都认同了，那你就拿着吧。不要走到任何一个极端。啥都不要，啥都不要那你怎么吃饭怎么活呀？有能耐你别呼吸了，是吧？你呼吸一口还占用大家的空气呢。你也别吃饭了，是吧？粮食都给别人留着。不是那回事，要顺应自然，顺应你目前的环境，入乡随俗嘛。“民之从事，常于几成而败之”，好多都是这样，我作为医生，感冒发烧吧，一天两天你敢挺，到第三天，第四天你就不敢挺了。其实，正是第三天第四天（你比如说感冒发烧了）退的时候，你去医院，这叫啥呀？“常于几成而败之”，也叫功败垂成。马上达到了却放弃了。这事非常多。

就像炒股一样，正仓了，大家知道，它要拉，在拉的过程中不能都带着大家啊，是吧？中间它会震荡两下，一震荡，呼啦大家一看不太好害怕了。一个意思，欲阳必先阴，欲阴必先阳。这不是说过吗？“将欲予之，必先取之。将欲取之，必先予之。”也是一个道理。就是说你要对他好，首先你要对他不好。为什么要对他不好？你怎么知道他对你是不是真心的？对他不好如果他仍然跟着你，那证明他是真心的。古代这个态度，皇帝托孤，首先把一个大臣贬了，如果这个大臣马上就走，义无反顾地就走，贬到边关。那么告诉这个小皇帝，等以后要启用他。如果他赖着不走，想别的，你赶紧把他杀掉。

中国古人的智慧都是一阴一阳的智慧。你体会了阴阳，一松一紧，一上一下，一刚一柔，你就摸清楚了中国人是如何创造人名的。西安多好，再好，去了山庄，赶我走也不走。有的可能真的就赶紧走了，这也不好，但你做大事的人，也绝对不可能

说都是溺爱吧，是吧？慈母有败儿嘛。不就是老子前面讲的嘛，“圣人不仁以百姓为刍狗，天地不仁以万物为刍狗”就是这个道理。大公无私，天无私覆，地无私载，日月无私照。不会针对个人去怎么样。

慎终如始，则无败事

下面慎终如始，则无败事。始终如一，你写字也一样啊，头一笔一直到最后一笔，都是一丝不苟，不能刚开始因为肚里没货，就或者是见异思迁了，或者说是安于享乐了，后面马上就分崩离析。

是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。欲不欲，啥叫欲不欲，欲就是要得到的，或者想做的事，想做什么呢？想做不想做的事。不贵难得之货，不要把人们的争进心搅进去，就像现在的人一样？越来越重，欲不欲，要办一件不让大家有欲望的事，那你也可以这样来理解，就是把大家的双眼蒙住、双耳堵住、嘴巴贴住，不要让大家见到名色权利、见识到声光电，让人一下子发疯发狂，让大家还是朴素一些，不要让大家把贪心勾出来，就像一个在山里面生活的人，他一旦来到城市，完了，眼看的、耳听的、心里想的、别人做的，所有这些事全对他进行冲击，冲击完了怎么办呢？是吧，再也不可能回到农村，即便没房住，他也不会再回到大山里，知道为什么其中的一些原因之后，基本都不会在农村里面待着，一旦让人看到了利，这个心就活了，心一旦活了，就再也收不回去了。学不学，啥叫学不学，和欲不欲一样，让大家学什么呢？学不学之学，不要让大家学太多东西，都学傻了。难得糊涂，你学了那么多东西最后把自己学迷糊了。不知道做人怎么做了，脑子里不知道添了些什么，好像是一些垃圾。复众人之所过，复，覆盖的意思，不要让众人有过多的过错、不要让他产生过错。复可以理解成回到众人之所过前面那个状态，和那个不贵难得之货是一个意思。就是说，还是要回到农村，那个山里面平静的生活，不要撒出来乱跑，

精气神三宝全都耗光了，最后在山村回归宁静生活。那么你在山村呆着啊，身体很好啊，每天事很少啊，又下地干活啊，平平静静过一生啊，养儿育女啊，就是这意思。有的拼死也要在大城市呆着，最后啥下场啊，很多人下场很惨的，非常惨。老子看到了这些人这么惨，所以说他觉得，你争来争去都是一场空，你为什么不能保护自己的三宝啊，做一个快乐的人啊。你不要觉得农村人、山里人不快活，山里人能够唱山歌，你能够唱吗，你有这个底气吗？我估计你都唱不出来。

自然而为不强为

以拂万物之自然而不敢为，自自然然的，不要强为做什么事，不要让更多人敢于去强为做什么事，造成这个理论那个理论。那个啥，水果是加进来，加进去，五颜六色的，五彩缤纷的，吃到嘴里，没有精气，没有精华，都是毒果。就像佛说的，遍地生精毒，再也没有甘泉从地里涌出来。荚果，树上到处都是荚果，人们衣食无忧，这种景象再也没有了，全都是地上长满了精毒，现在难道不是这样吗？苗子化肥，打的农药，反季节水果吃着，最后吃到嘴里都是些啥东西？看看大家还有些啥问题啊，看看大家有没有问题啊？这一段咱们就讲到这儿。小晴儿啊，你不来山庄看看吗，不来田野里放声唱两声？跟大家说一下啊，未来的，大家想过上有品质的生活，一个很重要的，自然环境要好，自然的瓜果与桃要能够找到，非常重要。因为城市这个环境越来越差，现在这个国家在大力发展城镇化，会把更多的人安排到城市里，全面推进工业化的发展，走西方的这个路子，这个角度，咱们看新闻报道也能看到，只能加快，不会减缓。袁隆平不是说了吗，因为有这些毒品、毒物，化学食品，所以大家才能吃饱，如果没有这些化学食品，估计马上就会饥荒。肖其儿，你可以联系咱们这里的学员，山上月啊，然然啊，都可以，可以问一下，那个不便在这里说了。

在老师眼里，《修道真言》里面讲了好多，好多反内观的。唉，怎么说呢，现在人搞修炼和学中医都一个道理，大部分人都走了冤枉路，错路。就像开篇我所说的，一说打坐，一说禅修，一说内观，一说通周天，就觉得很神奇。就像煎药似的，要有一个煎药壶，怎么煎药，怎么吃黑豆，再教一些按摩，准确的方法，刮痧、拔罐，这个中医吗？什么是中医的精神，中医的精神，最重要的就是发现人体和精、气、神三块，最靠谱，真正主宰我们生命的内在系统。如果不从这个内里来谈中医的话，谈治病，那中医不称其为中医。中医它发现了比现在西医更高级的生命层次、内在现象、规律。同样修炼也是，修炼它修什么呢，也是在修精、气、神，神，包括神识，和五脏六腑、四肢百骸，所有的神。气，充遍全身的气。形，长养我们的形乐。

如何正确的治病养生

你看，昨天一个病人，六十来岁的老太太，她经历了脑梗，伴随着头晕，走路不稳，眼睛睁不开，一系列症状，到哪儿看是吗，花了很多钱，家里也很有钱，也没看好。一个偶然的的机会，去年年底在我这儿看，刚开始吃药的时候，效果不是很明显，但是越吃，效果越明显。现在依然坚持吃，眼睛慢慢也睁开，不晕了，精神状态也好起来了。那么这次来这儿着说，我没劲了，一问为什么呢？首先，拔了罐了，刮了痧

了，洗了澡了。这三个，洗完澡，身体就没劲了。她洗澡，一洗一个小时，然后拔罐、刮痧之后，人就像皮球一样泄了气了。我就告诉她，这三个都不要做。六十多岁了，身体虚，岁数大了，拔罐、刮痧都伤气血，包括按摩，咱们说过按摩伤气血，洗澡更伤气血。我就跟她说，刚攒上气，都洗掉了，都拔掉了，都刮掉了，就是这么回事么。很多人按摩完了，拔罐，刮痧完了浑身会累，为什么会累，就是他们用外力，去破坏了内在很脆弱的能量场。我说这些东西都是有根据的，都是实践得出来的，不是信口胡说。还有一些盲人按摩，我对他们没有任何成见，咋咋呼呼那劲儿非常大，本身你储存的气，能量场处在一种相对虚弱，不太稳定，他在那安养，你别管呀，别理他呀，他慢慢在那安养，慢慢胀大起来，他咋咋呼呼一按摩，完了，那就破坏了，肌肉组织里面原有的稳定的状态，都破坏了，他需要重新修复，你就会感觉累。

还有那个天天泡澡的、泡脚的，类似的，足浴的，这个就不多说了，有的这个啥，一泡到没了膝盖，熏的自己浑身出汗，汗蒸的，那玩意儿简直了，没法说它，我前两天看到一个汗蒸馆，写着，一年四季适合汗蒸，你一汗蒸，脾也好了，肝也好了，肾也好了，心脏也好了，好像那汗蒸包治百病，排毒养颜，其实这哪是那么回事啊！身体虚的汗蒸一次，身体大虚，人现在就不能安安稳稳呆一会，前面老子不是说了嘛，“为无为”嘛，还要“其安易持”嘛，还有什么话来的，这样的话太多了，上窜下跳，蹦来蹦去，通过各种方式企图恢复气血，其实都是在伤害气血，相对来说懒人，懒人自有天保，但懒人也犯个问题，懒人气血，如果说你那个啥，不活动，又有情绪化的表现的话就容易瘀滞了，所以说要守中道。看大家有没有问题啊？

外边现在我看这个汗蒸啊，足疗啊，拔罐了，（我的妈呀）简直了，风行天下，花了钱遭了罪，真不知道这个大家是怎么想？看有没有问题啊？按摩师不懂，跨跨地地狠劲地按，自己倒是锻炼身体了，有的按摩的多的，一天下来，也非常累，实际按摩有按摩之道，按摩之道关键是什么呢，是得气，你那个手，是吧，按下去之后，要跟对方的气相合，按着跟对方的气的性质、脾气进行适度的按摩，疏达，达到去病安正的效果，这个才是真正的按摩之道，这样子对方才会感觉到舒服，愉悦，才能驱病，就像摸猫一样，你摸猫，你能咋咋呼呼地逆着摸毛吗？你这样按摩摸毛嘛，整几下猫就叫唤了，顺着抹拭着，有不通顺的地方，你这手是能感觉的，感觉出来后，在那地方，不通顺的地方，进行按摩、按压，达到疏通的作用。唉，整脊啊，我跟你说，尽量不要整理骨骼，因为骨骼是靠外在的筋、肌肉包束着，往往很多骨骼上的问题啊，错位啊，属于筋的问题，肌肉的问题，还有内脏，牵连着筋脉有问题，就像有的人这

个肩，肩怎么这么酸呐沉呐，牵着难受啊，不过血。你怎么按这个肩觉得这个肩也好不了，很多人是这样。

不知道你们有没有这个体会，按完挺舒服过两天又那样，好像里面有东西拽着这个肩。啥原因？这里面五脏六腑经脉出问题了，牵扯着这个肩。你要想真正把肩膀搞好，必须是里面顺畅，他里面那个绳子，就是经脉不牵扯这个肩膀，肩膀一下子豁然而解，你肩膀也不需要任何锻炼了，感觉好了。很多这个肺癌、肝癌，牵涉到这个肩、后背，产生这种闷痛、压痛、沉痛，辐射出来的，其实都是脏腑出问题，并不是你肩的问题。还有咱们可以通过一些更加具体的、有效的办法去缓解，甚至治愈。为什么五十肩那么多呀？怎么活动上肢也没用，肩膀怎么活动也没用。一是没有找到合适的方法，二是脏腑出了问题。

正骨也一样，不是跟大家说了吗，如果说牵扯的筋可以复位的话，骨头不就拉过去了吗？你还需要自己去正这些骨吗？除非一些脱臼类似的，你给它复位。大部分大家这个颈腰椎这些毛病啊，骨头错位啊，都是由于五脏六腑内在和经筋出了问题而导致的。人是一个整体，不要说是哪出了问题就治疗哪。原来这个扎针不是扎进去就行，也不是往深了扎，还要得气，还要抓刨这些气，扎针必须得气。好多扎了针就放那，把人扎得像刺猬一样，那个实在没法说它是不是针灸了。你说治病吧，它有时也有效果，但那实在不是《黄帝内经》上讲的针灸。

电灯的发明。电灯的发明不是一个好发明，发明了电灯人就开始熬夜了，好多现代发明都不是好东西。你以为电脑的发明是好东西吗？手机的发明是好东西吗？天天你就成了手机控电脑控了。电动车是吧，都直接的你能感觉到它对自己身体的损伤。我说天才，咱这不看病，只给大家说道理，大家尽量不要问病。

大家有没有问题啊？没想到这么简单就讲完了这一段。

后来发展到只看几百条信息？人就是精气大伤了，精气神伤了，别瞎看，把眼睛闭上，保精全神，重新养吧，没有两三年哪也养（不好）。一宁，你多大了？哦，不至于吧？24岁就这样。哎呀真是，现在人都虚，都年轻化了，基因都越来越差了，一代不如一代呀。像今天我在公汽儿上看的，现在发现这个男孩，90后，00后，男孩长得现在怎么……很多我看都非常单薄呀，头也小，胸也薄，肩也窄。好多这样的，我不知道你们发现没有？好多这样的男孩，在初中高中啊这样。这个想看膀大腰圆的，不容易看到，越来越少了。它就是基因不好，父母根基不壮，种子干瘪，长出来孩子就小头齐脸的，身子单薄，胸也不厚，腰也不圆，腿也不壮，20多岁了细细的。

这样下去真的印证了佛经上讲的，人的岁数越来越小。就说现在咱们能活 70 来岁，那随着基因越来越差，人的精气，天地贯注给人的精气越来越少，人的岁数就开始往下减。当然有人说了，近一百年人的寿命是明显增加的呀，你怎么能说减少呢？那你也不看看，现在是治世，等到乱世的时候你再看呐。

还有，就说现在人的寿命长，那你看看咱们这一代，寿命长不长？得病的多不多？现在寿命长正是咱们父母那一代，他们的日子过好了，现在的科技文明的发展，对哪一代影响最大啊？就是现在的 20 岁到 40 岁，甚至 50 岁，对他们的影响，他们现在还没有死啊，这有一个延后的问题。给那些现在六七十岁的，原来四零、五零的，四十年代五十年代的那些人，给他们创造了一个安逸的环境，他们的寿命就增加了。你看看现在得病的，30、40、50 的，那健康状况非常担心担忧，画圈的有多少啊？太多了。

那今天咱们就到这儿吧。大家可以自己考虑，愿意上来发言的也可以发言。总之我信奉一句话，美好的明天是需要我们亲手创造的。等、靠、要和鸵鸟政策，不能正视现实，或者寄于来世，我感觉是不可取。伸下手就能改变的事情，为什么不去做呢？其实大家什么都不缺，缺是就是勇气。

行，那么咱们今天就到这儿吧，欢迎大家每周三收听大千老师讲解《道德经》。

20140305 大千老师讲道德经第二十三讲

整理：暖洋洋、青儿、随缘不变、思秀、羯谛/校对：金虎、见龙在田

第六十五章、古之善为道者

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。

“古之善为道者，非以明民，”啥意思啊？就是不要让人太有争胜心，太明白，为利益啊名利看的太清。对一些所谓的知识看的太清，那这个名利，咱说了无数遍，道德经，始终在讲，人不能过于驱利。不要把这些小利益看得太重，为什么呢？因为这个山河大地有大利，天地万物运行有大利益。而这个大利往往隐藏在背后，人们发现不了看不到，所以真正的大利似无利。老子始终在重复越是真正的大的东西越是隐藏在背后，人们发现不了。

就像一个地方，他没有发展，但是环境很好，这就是大利。专注于小利了，开采些矿石啊，搞一些水泥厂啊，办工厂啊。看到一些小利了，可能这十年二十年三十年都是小利，但是却把一个大利给扔了，山没有清山水不是绿水，土地也污染了，这地方慢慢的没法生存了，环境遭到破坏。那么自古以来很多文明之所以消亡，很重要的原因就是环境发生了改变。“人定胜天”都是有局限性的。真正的大的环境如果改变了，一个民族、国家、人类都有可能毁灭。地球再升温十度怎么生活？

就像火星一样，现在火星不适合人生存。原先有可能说有文明，那个时候火星可以生存，就是凡是大的利有可能被我们短见的小利所蒙蔽，看不到。

这始终是老子所强调的。比如说我们的身体健康，网上有一个女博士得了乳腺癌死了。但是她写了很多东西，在博客上反省自己。最后才发现这个那个所有东西争来争去啊，名利啊，这个所有的外在的东西原来都不重要。只有当自己得了病的时候，真正的面对死亡的时候才发现这些东西都不重要，能健健康康的活着，哪怕能活着都可以。她说啊，哪怕我变成一个乞丐能天天看到我儿子我就很心满意足了。当一个人面临死亡的时候我估计他才会真正的意识到生命的可贵。如果没面临死亡，她还是遇到啥事都争这争那。是否给她一次重新活着的一个机会，她是否愿意去当乞丐。这个我们另当别论。很多人都是好了伤疤忘了痛。

“非以明民，将以愚之”，这是让老百姓更淡泊名利，朴素的健康的生活，这个比什么都重要。

“民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；”比如说一个旅游景点，原先村民很淳朴，后来外地人来了开发成了旅游区。慢慢的有旅游的过来之后，民众有一个挣了钱了，接二连三的其他的都跟着去挣钱去了。慢慢的这个地方的民风就越来越不淳朴，他们就会越来越认金钱。但是有的还是比外地的商业的淳朴一些。这个就是他们把这个机心、利益心挖出来之后，民众相对来说就奸诈些了。一个社会也是这样，一个文明也是这样，当他们都商业化的时候，全民皆商的时候，一个人的人心就慢慢的不纯脆了。

那为什么很多电影找女演员或者男演员都要找一个单纯、纯粹的。因为人的内心还是非常向往单纯、纯粹、两小无猜的那种状态。因为现在每一个人其实都有一个向善的心，他们都想活的简单自然。为什么回到家跟儿子、女儿、老婆孩子、丈夫在一起，他享受天伦之乐。什么叫天伦之乐？就是在一起无拘无束。但是从这家里离开之后，面对整个社会上的人，完全就变样了。那么现在以至于到家里，古话说的，“国与国战，邦与邦战，家与家战。”家庭内部导致越来越不和谐，导致人身心疲惫。内也疲惫外也疲惫，各种病就风起云涌了。

“不以智治国，国之福”，这个当然跟刚才那个反着，还是让大家傻一点好，单纯一些，每个人心都不累。虽然可能吃的不是很好，用的不是太好，但是人与人之间的关系还是比较坦诚、真实。不像现在，我觉得近十年吧，人和人之间的关系越来越不真诚了，这个大家也都能看出来，包括楼房不断建立，邻居对门都不特别说话。“知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。”稽式就是法则，定式，或者说这就是准则，是谓玄德。什么是玄德啊，大概就是一个非常好的事情。

“玄德深矣，远矣”，哎，这里的道理太多了，这个东西需要不断的去体会，高超的智慧去理解。

“与物反矣”，就是与平常接触的这些东西是不一样的，与争小利这些东西是不一样的。就像一个人醇厚，知道退让，别人就尊敬他，或者说忽略他，你忽略他了，他就不会对你构成威胁，你就认为他就没有威胁，在利益面前，对于一个没有威胁的人。这个人他可能会得到更大的利益。如果说你尊敬他，有什么事你都会向他去请教了。反而会因为退让而得到好处，这个是“与物反矣”。平常别人争小利，几毛钱都在那里争这个是不一样的。

“然后乃至大顺”，当然什么事情都逢凶化吉了，什么事情都不跟人争，不跟别人抢，和和气气的，办事就越来越好办，朋友越来越多，大家越来越看重你觉得你这个人好。其实对每个人的评价很重要的一点就是，哎呀，这人挺好。这个是非常重要的。并不是这人多有钱，这人当多大官，这人多聪明，这些东西不是核心。核心就是好人坏人嘛。对人说，哎呀这人真不错。因为每个人相对来说都是有自我这方面的倾向，但是突然有一个人能够为别人着想，你当然对他有好感。

现在这个社会需要待人真诚的人，谦让的人。谦让当然是真的谦让，确实你看开了，很多事不会跟别人争。不要假惺惺的，背后捅刀子的。

第六十六章、江海所以能为百谷王者

江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

“江海所以能为百谷王”，马上就接着来了，谦让、谦退带来的好处，“以其善下之，故能为百谷王”。什么叫百谷王啊？江海之所以能成为百谷王，“谷”、川，就是洼的地方，所有百谷的洼的地方，都流到江海当中来了。为什么呢？因为他善下，因为他是地势最低的。地势最低的地方，由于地球的引力，导致所有的河流都往这儿汇集。就是海纳百川，为什么海纳百川呢，有容乃大，因为能容嘛，什么乌七八糟的污染物啊、破烂啊、脏水啊所有的东西它都容纳包容。我们现在所有的污染，河流的垃圾不都排放到大海嘛，再通过大海的一套净化系统，使我们的污染能够消融稀释，故能为百谷王。

如果我们能多多少少能做到像江河湖海那样的胸襟、大度。我们可能就会能够成为圣人了，或者成为贤者。就是接近老子说的“是以欲上民，必以言下之”。你要想统治人了，那你要首先要卑谦。比方说我是你的服务人员，我是你的公仆，人民的公仆嘛，我确实为老百姓着想，做事在先，就像那个书上写的那样，“欲以先民必以身后之”。你要想带领人们往前走，那么你就要在后面保护着大家，必以身后之嘛。

这个老子说了好多了，“将欲取之，必先予之”，“将欲夺之，必固与之”，类似的话吧，总是用相反词来表达你的意思。就像打人一样，必须先把拳头抽回来再打出去，这个就是一阴一阳之谓道。那么当你都谦让的时候大家就会推举。那么很简单嘛，你就上去了。

所以说老子说了，“是以欲上民必言下之”。你想统治老百姓，首先要对老百姓好，你要做到的话最谦卑，最为老百姓着想。

“是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争”。“圣人处上而民不重”，啥意思啊，你处在上面了，老百姓不会因为你骑在老百姓头上他觉得你很沉重。

“处前而民不害”，你跑在前面，老百姓也不觉得你在前面是跟他们争利，老百姓也不会害你。“是以天下乐推而不厌”，大家都愿意推举你而没有什么厌烦，把你推举上领导，因为你都替老百姓考虑。

“以其不争，故天下莫能与之争”，你都不跟老百姓争，那天下老百姓也不会跟你争，还把你当头。这个是真正的一个作为领导者应具备的素质。就像大海一样，大海绝对不会跟江河湖海争什么，所以江河湖海愿意把水奉献给大海。因为大海最低，水都往低处流。如果说你能身先士卒为老百姓考虑这个考虑那个，那老百姓何乐而不为呢，老百姓都觉得你不跟我们争利，让你当头你又不管我，都为我着想，何乐而不为呢？就这么个意思。

第六十七章、天下皆谓我道大

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大故，似不肖。若肖，久矣。其细也夫！我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长。今舍慈且勇；舍俭且广；舍后且先；死矣！夫慈以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

我查了下是啥意思，这句话好像有点问题。那么以我自己的理解应该是这样，“天下皆谓我道大”，天下都觉得我大是吧，我得道了。似不肖，又好像啥也不是。夫唯大故，似不肖。因为我太大了，所以看着像啥也不是。后面这个“若肖，久矣”，这个好像有点，我就没理解。如果是“若不肖，久矣”，我觉得还好理解。若不肖，就是道大嘛，当然能很持久了。“其细也夫”，这里面哎呀我想表达的意思太多了，说不尽，其细也夫，这里面太细致入微了，不好说清楚。我觉得应该是这个意思。中心思想就说这个道大的呀，根本好像啥也不是一样，这里面讲究的东西太多了，是吧，就这么个意思。

“我有三宝，持而保之”。我有三个宝贝要告诉大家，哪三个宝贝呢？“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”。非常著名的一句话，大家要记住，慈、俭、不敢为天

下先。“慈故能勇，俭故能广，不敢为天下先，故能成器长”。啥意思？就是你有大爱，才能为爱而勇敢。你能舍弃一切，你当然勇敢无敌了。不要说莽夫之勇，为了自己一点利益，上去跟别人争，打一场架，这个勇不算。当你有大慈大爱的时候，那个勇，简直感天动地的，鬼神惊、山河震。这种慈爱，伟大的慈爱，真正是勇敢的表现。

“俭故能广”。什么叫俭啊，是吧，克勤克俭，俭省下来之后是吧才能广大，东西才能广，爱惜嘛。爱怜之心，才能成其广大。这个不用讲了吧，你奢侈、浪费，不可能最后广大。

“不敢为天下先，故能成器长”。你不敢为天下先，不跑到前头，不与民争利，同时又不耗亡气血，不跑到前面强拉硬拽，蛮着干，拔苗助长，这些东西你都不，就能跟着成器长。什么叫成器长。成器长就是道。成器，就是所有的事物生成，生成这个事物。这个事物长的过程中你跟着他长。

这句话非常重要啊，“不敢为天下先，故能成器长”。不敢为天下先不是让你缩着不动，你要体会，我们内部来说就是元真，体会精气神，体会道的规律。这三年办成的三年办，两年办成的两年办。养猪养鸡养鸭养鱼都是这样，跟着他走，顺道而为，这叫成器长。什么叫成器啊，就是大自然生成的所有事物嘛，叫成器。

那么如果不是这样，“今舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，死矣”。都跑到前面去了，你不要这种大爱的仁慈，成了凡夫之勇，不去俭了，去穷奢极欲，舍后取先，不为老百姓着想，跑到前面摘果子去了，那你完了，没有根基了。

大家看一看，走在街上，在办公室里，在各个地方，你们看，这个“三舍”的人有多少。“三舍”，舍去了慈，舍去了俭，舍去了后，人有多少，都在道的最前面追逐。就像股票一样，一涨了哗都追上去了，一跌了哗都跑了，结果谁也不赚钱。

“夫慈，以战则胜，以守则固，天将救之，以慈卫之”。这有仁慈之心，大爱仁慈，才能战无不胜攻无不克。守则守，战则战，不是为了自己，都是为了别人，这样的人简直无敌。

第六十八章、善为士者，不武

善为士者，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。

“善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不争，善用人者为之下”。继续承接上面的意思表达大道。“善为士”，真正的战士不动武，真正的战争不动怒。“善胜敌者”

不与敌人交手，“善用人者，为之下”，作为管理员，作为高高在上的管理员能够对下面的人卑谦。“是为不争之德”，不与人争。“是为用人之力”，你才能用人。“是谓配天之极”，这是才是老天的天道的法则。这个没有什么再引申发挥的吧，前面老子已经讲的很清楚了。一定要“成器长”，这句话非常重要，是吧，“后其身而身先”，前面都说了嘛，什么叫德，后其身而身先，与天地匹配的德。

第六十九章、用兵有言

用兵有言：“吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。”是谓行无行；攘无臂；扔无敌；执无兵。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。故抗兵相若，哀者胜矣。

六十九仍然承上来说。“兵有言：吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。”什么叫为主啊，自己往那一蹲不动了。谁打我，打过来的都是客。你在那要四处防御。什么叫主啊，主就是有地盘，你把这个地盘占为己有，你觉得是主人了，那你就不动了，别人到处打你，你不敢跑了，你一跑就是客了。

就像这个毛泽东啊，运用的运动战，不争一时一地的得失，这就是充分理解了“不敢为主而为客”。我不守一块地盘，我知道放弃，放弃了就是客了，运动当中求啥，去把握战机。不是蹲那不动了，我就是地方割据了，谁打我我就守住就行了，到处设防御阵地。因为我有家要守嘛，如果没有家了，我就客人，没有家了我还有什么可守的？我想去哪就去哪。用兵者要在阴阳交错当中去运动，27、43 有不敢为主而为客的意思。

“不敢进寸而退尺”，这个前面都讲过了，不敢进寸而退尺。“是谓行无行，攘无臂”，什么叫行无行啊，没有任何执着，没有任何执碍，所有的东西都可以放下，辎重、枪炮、粮食、给养啊，所有东西我都可以放下，以利于我的生存。

“行无行”，没有什么可遵循的法则，一定要怎么做。攘无臂，我也不需要用，这个臂啊，按理说你往这边推搡需要胳膊。我不借助任何外力，或者不倚重固定的任何外力去做这个事儿，说白了就是没有任何执着，拿起砖头能砸就拿起砖头，拿起锹就锹，拿起镐就镐。拿起然后就放下，我没有说一定要拿起砖头不放，就让人做大最大的舍执。

“行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵”，也是这个意思。执无兵，什么兵都行，都能拿来用。

“祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝”。这个没什么可说的吧，不要轻视敌人。一骄

横就栽跟头。

“故抗兵相若，哀者胜矣”。两兵相争，谁准备得充足，谁谨小慎微，善于掌握战机，不狂妄自大，不骄奢淫逸，他就有可能取得胜利。就像那个苻坚投鞭断流一样，百万雄师，忽然一下子就被晋朝，东晋打败，结果一蹶不振。不要过于傲视。

课间问答

老师，乞丐是不是活得比较潇洒？

那乞丐过的比大多数人都潇洒，什么都没有。那这个问题，回答这个问题很简单，那你说植物人比谁活的都潇洒，首先你是不是能看开。如果一个乞丐，他有没有执着，他真能看的开吗，他是被迫当乞丐还是自动放弃富贵的生活当乞丐，就像一个植物人，他被迫成为植物人，如果他不是植物人呢。

第七十章、吾言甚易知，甚易行

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君，夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐而怀玉。

“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行”。我引用多少次了，这句话。这个东西很简单，但是老百姓不知道，很多有学问的人也不知道，有学问的人还以为道理得多复杂多艰深呢，需要高水平去认知呢，其实不是，真正的道理非常平易近人。

就像治病一样，如果我跟大家说这个病很好治，就是怎么怎么做就行，谁信呢？你说必须上多大仪器啊，吃什么贵药啊，多少人护理啊，经过多少多少努力啊，这个病才有可能好转，这个他信。没办法，现在就是这样个社会，老子那时候都这样，何况现在呢。

“言有宗。事有君。夫唯无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀玉”。这个“被褐怀玉”，有时候经常要用的。“知我者希，则我者贵”。你看老子，他是在抱怨呢还是在，你看，很有意思，不破不立，很多古代的圣人，他们也是，你说他是抱怨吧，也不能说是错，还有说他们标榜自己，你看则我者贵，不是在标榜自己吗，知我者希，不是在抱怨吗，“吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行”这不是抱怨吗。有时候我就想，如果我来抨击一些事情或者说一些事情应该怎么做，就有法有宗了，就有先例了，先例在哪啊，老子。一些圣人。他们都这样做了，我作为一个学他们的这个，当然也可以说适当的效仿一下，因为不破不立，你不说别人的错，别人怎么知道我错了呢。

老子说了，“众人皆有以，而我独卑且顽。我独异於人，而贵食母”。难道这不是一种惆怅，不是对于别人的嘲笑，也不能说是嘲笑，也是一种讽刺吧。众人皆有以，都有凭借，你们都有凭借，都有仗持。而我独卑且顽，就我独卑且顽，但是，你别看我独卑且顽，我独重于道而贵食母。我才知道了根本，你们那不行。言外之意不就是这个意思么。你别觉得你那啥了不起，早晚你那个，“重为轻根、静为躁君”。老子也是这样来表达的，这个不也是么，“知我者希，则我者贵”。你没觉得老子也是在这个啥，很那啥，很夸耀么，我这个当然抱怨是打引号的，你还听不出来嘛。

“是以圣人被褐怀玉”，所以圣人披着破棉袄，破衣缕缕的，但是怀着宝玉。如果说我们不认识老子，不把他当圣人，突然把这篇文章拿出来，并且译成白话文，有人就会嘲笑了。很简单嘛，你算个什么东西啊，你还被褐怀玉，你还则我者贵，你算老几啊。很有可能啊，大家想想。

因为道德经五千言，已经在我们心目中，潜意识里面，已经是觉得他是高高在上了。当然了，他说这段是可以的。但是如果从来没有看过老子的，也不知道老子的，把这段译成白话文，你不会觉得有点问题吗，他难道不是在标榜自己吗？是吧，很简单了。这要是我写的呢，你们是不是会抨击我呢，“知我者希，则我者贵”。肯定说你大千老师什么东西，还甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行，瞧你能的？！肯定是这样，都是你不对。他首先把事情……“是以世人皆有以，而我独为其然，世人如春登台……”，简直了一个个都挺那啥的，难道这个不是在抒发他的感情吗？一样的。我如果说，现在我说好多病都很好治，他们治的都不对，那么你会听吗？你不觉得你大千老师什么东西啊？你说他们治的都不对啊，你算老几啊？一样的。但是我说的对不对啊，这不一定，没有经过历史的检验。

第七十一章、知不知，尚矣；不知知，病也

知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病。夫唯病病，是以不病。

这个咱就不多说了，71章他就绕来绕去了。咱就休息五分钟，看看有什么问题大家可以提。我这个也是在不断地试探各种不同的讲话方式，今天想通过一种非常快的语速来表达一下。原先很慢，今天特别快，像炒豆似的，这样来表达，你看讲了这么多，才过了46分钟。

那咱们接着来讲吧，刚才我麦没开说了一会。有啥问题啊？不敢为天下先，前边说要敢于为天下先是吧，这个肯定是不对的。老子反复来讲，“后其身而身先，外其

身而身存”，“不敢为天下先，故能成器长”。你们一定要知道这个规律，跟着规律走，甚至在规律之后走，不要跑到规律之前去走，这是非常重要的。

你呀，学老子《道德经》必须体会老子的真所在，他所在就是顺势而为，道大四不像，道大的好像啥也不是，但是就是这个啥也不是里面蕴藏了啥都是。到这里了，你对老子的章句，就是一句一句的就摸着门了，钥匙在哪我们就能解开。不然的话就是瞎解释，就像解释周易一样胡说八道。可以这样说，现在大多数学者对周易得解释包括很多这个啥的，就是胡说八道，完全不知道周易在说什么，文王在说什么，孔子在说什么也不知道。同样解释老子的，你要不知道老子的精髓所在，尤其现在的一些学者，完全不知道道是是什么的情况下去解释老子，搞得驴唇不对马嘴，让人笑话。

那么关于七十一章，我不想讲了，太绕了，绕来绕去，你也没有必要去把老子的道德经五千言全都吃掉，因为有帛书的有马王堆的，现在又出了一个什么本的老子的，之间或多或少的有不是一样的，那你说哪个是范本呢？哪个是老子当初说的话啊？如果说你这都解释清楚了，我觉得你肯定学完蛋了。

就像大街上一堆人在那里一样，有一个人仰头看天，所有人都过来围着看也看天，这人看啥呢，看了半天，这个笑话大家听过吗？大家知道这个人看啥的么？谁知道啊？一个人在大街上突然停住了仰着头看，然后路过的人觉得有意思也都仰着看，是吧，流鼻血了这人！

这黄帝内经，这四部经典，其中一定会有很多错解，难道对于有些学者有的地方解释不通的，你就一定要给他解释通？是吧，看书是在干什么，看书是在明理，不是让你把书看明白，每一个字都解释的清清楚楚。

我跟大家说过，一定要知道这个牛，不要追寻牛迹，牛跑来跑去的那个足迹，天天的去研究那个足迹，要看牛在哪。那这个仰头的人可能就不知道这句话。是不是流鼻血仰不仰头。这就是说一个道理是吧，你们的目的是通过老子这本书是吧，知道老子的中心思想在哪，知道他想要表达的意思就可以了。你们也不是考据的也不是考古的，也不是老子的专门的研究者，所以我一看这个病来病去的不想说。

第七十二章、民不畏威，则大威至

民不畏威，则大威至。无狎其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见。自爱不自贵。故去彼取此。

他的中心思想是什么呢！又是那一堆东西，翻来覆去的说，他也不嫌啰嗦，而且

又说“夫唯不厌，是以不厌”，这些矛盾句去破你们的执，所以说老子一是用心良苦，二是又臭又长。五千言要是精简点啊，也就是一千来字，说的太多了。

“民不畏威，则大威至”，这个威，简单的小威是吧，以后如果说民不怕了的话，下边对上边的镇压如果不怕了的话，就麻烦了。就事大了，大威至，什么是大威至啊，你们可以自己去理解去。

“无狎其所居，无厌其所生”，厌当压讲，是吧，不要逼迫老百姓逼迫太狠，狎，指逼迫，他居住的地方，压，压制住他们生存的环境，类似的。

“夫唯不厌，是以不厌”，你不压迫他，他就不讨厌你。这个我看的这个版本还算是说得过去的。开始我也不理解，怎么就“夫唯不厌，是以不厌”呢，是吧，我不知道老子是否偷换了概念，一个厌当压讲，另一个厌当讨厌讲，这个咱不好说了，不知道老子为什么用这种词来表现。

“自知不自现”，有自知之名又不愿意去表现。“自爱不自贵”是吧，自己要珍爱自己又不把自己看得很金贵，娇气的不得了。“故去彼取此”，一个是彼一个是此，是吧，就是说爱其身，不要去爱身要外身，就说多为别人考虑，多为老百姓考虑么，不要太强征暴敛了，不要太表现自己了，不要把自己太当回事了，当盘菜了，是吧！前面不是说了要“贵下人”么，要不争之德，类似的话。一直在告诉统治阶级统治者应该怎么做，不应该把百姓逼急了。

第七十三章、勇于敢则杀，勇于不敢则活

勇于敢则杀，勇于不敢则活。此两者，或利或害。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繝然而善谋。天网恢恢，疏而不失。

天之所恶，孰知其故

你们没有发现“天网恢恢疏而不漏”，这句话出自道德经。“勇于敢则杀，勇于不敢则活”。你敢干他就咔嚓给你砍了。“勇于不敢则活”。勇，什么叫勇，一是敢做的事，一是不做不应该做的事，有定力，这个也是一种勇敢。当面临诱惑的时候，你要有定力，当然也是一种勇敢。并不是说一定要上是勇敢，守也是勇敢，进是勇敢，退还是勇敢，只要你有坚强的定力，敢作敢为，敢做也代表敢不做。敢做，敢为，敢做代表敢不做，这越傻越活，但是呢这两个或利或害，这到底我应该怎么做呢？

“天之所恶，孰知其故”？老天厌恶，老天要惩罚谁，厌恶谁，谁知道怎么回事

儿呢？这里头，非常微妙玄通深不可识。

给大家讲一个庄子里面的小故事。一个非常贤达的人，大儒，遇到一个强盗，强盗抢他东西，他说，给你吧，我这里没什么可割舍不下的，要啥给啥，不够啊，再给。这强盗一愣，这家伙和别人不一样啊，别的人，我抢他东西，他抓挠两下，还跟我争一争，哇！这个人，他怎么，我要抢他东西，他还主动送给我呀？还问我够不够，不够，再给我送点东西来。这一问，才知道了，这个人要去另一个国家，离得很近。这家伙太厉害了，去到那个国家，这么有智慧，这个能舍，有仁心，又辞让，到那个国家，我估计他很快就能当头，当宰相，当官。这回来带兵给我灭了怎么办呢？那我就没有活路了，想了想，咔嚓，砍了，把大儒给杀了。然后，远近都知道这事儿了。

都知道这事儿之后，有一天，又有一个人从这儿经过了，这个强盗又要抢劫。这人一琢磨，上一个大儒，从这儿过，把所有东西都给他了，咔嚓被砍了。这，千万不能给他东西，是吧？这个强盗要他东西，他说不能给，说啥也不能给，强盗抢，他就拼了老命去拽，千万不要让强盗抢去。唯恐把这个东西给了强盗，强盗把自己像那个大儒一样也给宰了。结果这个强盗一怒，咔嚓，把他给宰了。

这同样是一个大儒，还有这个人，一个是把东西都给了，咔嚓了；另一个，是啥东西也争，也被咔嚓了。那到底他们俩做得谁对谁错呀，还是怎么回事儿呢？这个就是庄子里非常有名的一个小寓言。

那么用在这儿，勇于敢则咔嚓，勇于不敢则活。你有可能有两者或利或害，哪个对呢？这个就不好说了，“天之所恶，孰知其故”。你怎么知道老天到底下一步要怎么做呢？

上边这个解释，有可能我解释的不对，但是这也是一种方式。

万物兴衰靠自然

“天之道，不争而善胜，不应而善应，不召而自来，繝然而善谋。”。他这个和前面有些，他想说什么呢？就是老天他是怎么行，规律怎么来运行。“不争，而善胜”，只有不争我才能胜。那对于现实当中，我们不争怎么可能胜呢？是吧？啥也不争，永远也得不到，对吧？不言而善应，我不答应对方，怎么跟对方有来有去的互相呼应呢？

“不召而自来”我不让他过来他怎么过来呢？这个就是自然之力。老天有这个力量，自然之力。

什么叫“不召而自来”呀？桃李不言下自成蹊，就这个意思。我种了棵桃树了，长出桃子了，我桃子熟透了，自然有人来摘桃。“不言而善应”。这不德性吗？我不说

话，但是我这个做事儿都做了，他自然就对我形成呼应。“不争而善胜”，道理都一样。他都是在说一种非常大的，人心也好啊，慈爱也好啊，宇宙规律也好啊，都是一点一滴来的。

就像勾兑酒，喝酿造酒一样，酿造酒有酒精吗？没酒精，但是不酒精而酒精。他不是不召而来吗？咱不酒精而酒精。什么叫不酒精而酒精？你把这个粮食，煮熟之后，放曲，压到罐子里，没有酒精吗？但是放上一段时间，怎么会产生酒精呢？是吧！勾兑的，不理解了，我就勾兑才会有酒精，你那不勾兑也没玩酒精，你怎么出酒精呢？是吧？用这个比喻来解说大道最合适。就老子讲的，不招而自来，不言而善应。万物兴衰，靠自然。

“天网恢恢，疏而不失”。宇宙万物，所有的规律，含纳在这里面，没有一个遗失，没有一个纰漏，也没有一个是多余。

今天人不多呀。敢于，勇于敢，这个敢，冒失。你可以当冒失。你看他说勇于敢，那有时候你就得敢，不敢，能行吗？勇于不敢则活。那老子说了，此两者或利或害。那你也可以反过来，勇于敢则活，勇于不敢则杀。你也可以这样说。那到底是勇于敢，是杀还是活呀？这老子后面说，天之所恶，孰知其故？我怎么知道老天他到底是啥意思呢？这股市是涨是跌呢？我怎么知道？拉了一个涨停板，我怎么知道下一个是拉还是不拉？这不和赌博一样吗？其细也夫，这里面有很深的道理。“天网恢恢，疏而不失”，这一句，圣人“探赜索隐，钩深致远”。见于事之未萌才能知道，到底他是拉还是不拉。

课后问答

这大家觉得对我讲得还满意吗？满意前面还加两字呢？非常满意，超级满意，那非常满意前面再加两字呢？你说十分就可以了，不用这个无比，十分非常满意。大家有问题的可以问一下哈。超级非常满意，百分之百满意。这个说过了哈，我信奉不完美理论，没有任何事物是百分之百。都是鲜花，老师会骄傲，这个，应该不会。为什么不会呢？我觉得修了20多年忍辱，你骂我也行，你臭骂我也行，我也没什么感觉。你表扬我，这个高兴当然是高兴了，但是也无所谓。

1、看了太上感应，我们被好多神人管着，有点害怕。

这你有什么好害怕的，你多了好几个爸，好几个妈还不高兴，你认为他们管着你，是那啥嘛，是监视着你，还是管束着你，拿皮带一边抽着你？越高级的生命越有仁爱

之心，越与天道相合，他对你们，只会更多的是点你，有那么多保镖还不好吗？那么多保姆，那么多父母，你又不是说只有一个肉身父母，还有更多的父母，在保护你，还怕这，我真服了你了。那你还想当没娘的儿子。你们要庆幸，上面有人管着你罩着你。如果说没有人，变成魔民，那就完了。就说你们做了一件坏事儿，或者不好的事儿，遭到了现世报，马上就报应了，这说明，上边就没有抛弃你。但是做了坏事儿，你发现这做得挺顺的，没有人管我，越做越顺，这时候你就发现了，其实你已经成为魔民。

2、七十三章是否说一种道法自然的观点一种万物的因缘生灭，其实可能并没有什么规律？但是又不能不说，没有什么规律，这是胡乱作为，所以圣人只能说，“道可道，非常道”？

“其实可能并没有什么规律”。这个肯定不对。万物的因缘生灭，这个一定是有规律的，只不过说这个规律只有达到零的状态，才是真正进入完美状态。那变成一二三，这时候这个所有的规律，都是不完美的，都是模模糊糊。其中有象，其象甚真，其中有信，恍兮惚兮。所以说，从零以下，都是不完美。跳出三界外，不在五行中，只有说跳出三界了，才可能追寻完美。不然的话，在这个三界之内，都是不完美的。所以老子才说，“天之所恶，孰知其故”，这个故在哪儿啊，最终是在零点上。那这零点以下的，都不是绝对的故。所以说勇于敢，往前走一步是对，还是往后退一步是对呀，这个东西真难以推算。因为塞翁失马，焉知非福。

3、金刚经说，无所说法，佛教的法门，也只能是方便法门，方便法门就是究竟法门，不要刻意的求什么究竟，本身也是一种法执。

啊，现在这个学法学道的，执于法执的太多，法相太多，光明相太多，威严相太多，这些都是相。就像我跟学生说，头上顶着佛，身上披着佛，脚下踩着佛，嘴里念着佛。其实都是执着，妄想，都不能说是，能代替生活吗？

4、从顺天者昌、逆天者亡这个思路来理解 73 章的后边几句，我觉得挺顺的。

顺天，七十三章说的也不是那个意思，顺嘛，不是顺，说顺天的事儿吗？他没说完顺天的事儿。

5、佛门中说的“加持”是道的力量，还是什么东西？真有的吗？

加持这个东西，是有的。就像我跟你讲，加油，道理是一样的。本质是相通的，给你打打气。但是从我嘴里说出来的，从你父母嘴里说出来的，从一个小孩子嘴里说出来的“加油”，意味是不一样的。心神相感嘛，中间有一个通道，找别人问，你特别

信任我，觉得我这个人太厉害了，大千老师太厉害，那我跟你说一个“加油啊”！你一定行，那从我嘴里说出来的，和从一个小孩，几岁小孩说，“加油啊！大叔”，不一样。

那看还有没有什么问题呀？

这个释迦摩尼也好，老子也好，其他的好多的见性的圣人也好，他们最终，都是在让大家去追求无拘无束的心灵的一种自由，并且是符合天道的一种自由。是可以尽量长久永恒的自由。

行，要是没啥问题，咱们就到这儿吧。谢谢大家！

20140312 大千老师讲道德经第二十四讲

整理：慧洁、河北道、舍得方自在、果果、新阳酷酷、文、曦琳/一校：为无为、

慧洁/二校：见龙在田

这个我讲道德经啊，感觉老子反复在说的道理，这个五千言已经是不断地在重复，这道理就是一个，就是道。它用五千个字来说这个道，不断地重复，举例子，打比喻啊，反复去从各个角度去论述。但是人们啦还是读不懂道德经，这个就是文明之间的差距。

一个文明和另一个文明之间如果存在差距的话，这个差距是相当难以逾越的。比如这个智慧生命，高等生命的智慧是不一样的。一但一种思想成为一种主流思想，那么这种思想会最终化到生活的方方面面。比如西医，西医以解剖为基础，从物质层面来研究人身体的这套思想，那最后落实到西医的整个世界。现在所有建的医院啦、吃的西药啊，吃的药片啦，所有的都是从这种思想当中过来的。你无论怎么折腾都逃脱不了这个思想对整个它所在范围的控制。

那么道德经给人们所传递的这种思想，我觉得对现在的人来说接受起来会比较困难，相对来说他更支离破碎。就像现在我看很多人的行为处事，脑子非常简单，他不转弯。不转弯不是他没有心思，而是他想问题的深度非常浅，导致做事非常鲁莽，不自然。这个人的智慧怎么体现呢？很关键的一点就是，他越来越跟自然之道相合所体现出来的智慧。

第七十五章、民之饥以其上食税之多

民之饥以其上食税之多，是以饥。民之难治以其上之有为，是以难治。民之轻死以其求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤於贵生。

你是生活中的饥民吗？

那么来讲七十五章 民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。说什么呢？食税，啥叫食税呢？就是征税征的多，强征暴敛，还有上面老折腾，这个都难治。

为什么老子要这样说呢？那么大家要学会取类比象的方法，整个社会就是身体，身体就是社会。当对身体看不明白的时候，你去看社会；当社会看不明白的时候你去

看身体。

“民之饥，以其食税之多”。其实很简单，以其食税之多，就是说的一个国家嘛，收税太多了，强征暴敛，老百姓的钱都被搜刮过去了，为上面所用。这个就是藏富于民，要老百姓有钱，这个国家才有钱。如果国家把钱都征上去了，老百姓没有钱了，那么这个国家就难以维继了，所以叫藏富于民。

那同样，我们身体也是这样。啥食税之多呀？就说你这个人的欲望太多了，欲望太多你干的事毕竟是耗能的，欲望是耗能的。能量从哪里来啊，就从全身来调。老百姓是哪儿啊，你不能说是肾。老百姓全身各处都在。源源不断的被调到你想要的欲望的地方。比如说看电视、打游戏，出去穷奢极欲，声光电啊，长时间的做事啦，累了还做啊，不断的这个行房，喝酒，所有的欲望。这个欲望必然是需要你体内不断的产生能量来维持，本身你的能量就那么多，你不断地调。刚开始可能很简单就能供给，发现身体供给不了了，就会抽调你身体的潜能，搜肠刮肚，不断地透支自己。

前阵子我看天兄还是谁发的一个微薄转载，一个三十六、七岁的高学历的，他就信奉要年轻的时候对得起自己。怎么对得起自己呢，就是趁年轻不断的透支自己，让自己做更多的事，那最后导致身体无以为继，空虚，得了癌症，挣扎了1年还是2年，用尽各种办法。他就非常聪明，不信这个放疗、化疗，做了一次，就不做了，改为传统方式治疗。当然是按摩啊、原始点啊，诸如此类的，针灸啊、艾灸啊，反正能采用的都采用了，他在网上不断的发布个案。看着一下下的、一步步的衰落、病重，最后死了。那么这个就是由于你之前过于透支严重，导致身体失调。失调之后，又不知道如何调整，进入恶性循环，导致你的失调变得越来越失调，从而使你精气的散失的速度远远大于生成，整个气场就乱了。

那么我们需要做的事情是什么呢？就是节能。你生成精气的速度大于耗散，你就不断地往上走，反之往下走。

“民之饥，以其上食税之多”。不断地抽调资源，为饥所用。你们想想你们是不是每天都在不断透支自己，抽调自己的资源。身体不断地发信号了，老百姓不断发信号，告诉你不行啦，受不了啦。但你置若罔闻，不听。仍然强征暴敛，不断地耗。

比如说，现在你困了，困了，但是你以食税之多，要听大千老师讲课，强打精神在这儿听，那么这个就违反自然了。这个啥，这个眼睛也给你发信号了，眼睛涩；脑子也给你发信号了，犯困、糊涂。

这样的例子非常多。比如说去陪领导，很累了，不愿意动。但是领导，说，走，

干什么干什么，类似这样。比如晚上跟自己爱人同房，你感觉有点力不从心，但是又要照顾对方的情绪；或者由于自己的念头，动了性欲，底下不行了，但是又动了性欲，强行行房，导致调动潜能。做完了，发现感觉身体很累，腰像抽空了一样，腿里面好像也空了，第二天又很累。还有这个干事编程，不断地编程，眼睛又干又涩又累，难受，还在那里编，特别难受，一天两天都这样。这些都是在不断的透支自己，消耗自己的潜能。

就像老子讲的：“以其食税之多，是以饥”。谁饥啊，民饥。这在身体上是什么呢，民饥，就是你的身体变差，没有储备，储备都让你在平常一点一滴用光了。

什么叫养生啊？你们看那养生的，养生就是养精气神，就是节用。你节用了，自然的、慢慢的这个所有的能量就浸润到，或者说藏纳到你身体的各个细胞里，并且它会化成精华储存在里面，这个人就会有更多储藏的能量。人有这些能量之后，人就会有更好的生命活力。脸色呀、精神状态呀、体力呀、脑力呀，各方面就处在一种充盈的状态，这个你就是能量储备足。

为什么大家这么劳累、疲惫、记忆力变差、脑子不好使，重要的原因就是能量变少了，生命能量变少了。这种生命能量都是靠我们平时一点一滴地去积累，日积月累攒出来的。那别人攒了5年啦，攒出那点东西，你想通过几天锻造出来、打造出来、制造出来，那是不可能的。

你会养生吗？

“民之难治，以其上之有为，是以难治”。什么意思呢？又是一句非常经典的话。比如说你发现脚肿了，虚性脚肿，肾虚性脚肿。它怎么回事啦？就是这个能量球提不起来了，向下坠。这表现在形上，水液代谢到下面之后抽不上来，返不上来，这个时候你的脚开始肿、沉。那么这个时候你应该干什么呢？应该积攒能量，能量到了一定级别，它整个的抽吸的机关打开，就能把下边堆积的这个水液带上来，那么这个就需要等和攒。

比如说这个你现在这个能量级数是5，这已经是及格了，那么你只要攒到6、7，它这个机关才会启动。但是你等不及啊，你不断地用各种办法去治，天天地翻来覆去的，怎么回事啊，又艾灸，又这个，又那个的，所有东西都整。那么这些东西就会导致，你迟迟的不能让能量级别从5变到6。以其上有为嘛，一会儿干这个，一会干那个，你养不了，没有时间养。就像我好好种地，这个土地性质又发生改变，明天要收回，后天又给你，老百姓无所适从，那地怎么养啊，没办法养。今天让你干这个，

明天让你又抽到另一个部门干那个，不能扎根。扎不了根，就不能开花结果。作为身体也是，能量需要在稳定的状态下，自然的滋长。

什么叫滋长，像马牛羊，你给它放在一个稳定的地方，水草丰美，慢慢的就开始繁衍生息，越繁衍越多。如果说你老是换地方，或者是旱涝不时，有草或者没草，那么牛羊就经常会死。下了羊羔子，也养不活。原先二十头，一年下来变十五头了，不增反降。跟做生意似的，养人气，你稳定在那儿才能养，你老动，老换门市脸，一会儿换这儿一会儿换那儿，人也变动，经营项目也不断变动，老也养不上气。

那么人身体的秘密啊就这么简单。就需要你在无为的状态下，长时间处在一种稳定的，正向的一种状态里，那么他里面那个气就会不断滋长。滋长到一定程度，由量变到质变，人的这个生命场，就会自我进化升级，它会自我完善，并不需要你人为去干涉。这就是老天给这个所有的生命的一个非常智慧的自愈能力。也叫自愈能力，自我完善。

那么自愈能力一个很大的前提就是你不干涉，不要老动它。就像一个人学习一样。刚学习你就给招呼出去了，不断的打扰他。你学的怎么样？你学到哪儿了？不断的这样问他，那你是帮助他呢还是干扰他呢。

像有的病人住院了，躺病床上。一会儿来一个看他，哎呀你一定要好好休息啊，一会儿又来一个，哎呀真是的你一定要卧床休息啊，一会儿又来一个，哎呀你这怎么，一定得听医生的话啊。他刚想休息躺那儿，一敲门又进来一个，看他来了，那你说他怎么休息啊？本来去医院，就是一个劳民伤财的事儿，心里也忐忑不安，你还不断有人去打扰他，他还得陪你不断的聊。

还有就是晚上打针，他刚睡着觉，一会儿扒拉起来了，哎要打针了，人家这个病人啊，晚上想睡个好觉都睡不了。经常是这样的，就是说后半夜啊晚上十二点啊，把病人叫起来说测血糖啦，测血压啦，这个那个的。

你看“民之难治，以其上之有为，是以难治”。你老扒拉他干什么呢？就像一个人睡觉，刚迷糊点，扒拉他，睡着了吗？刚一睡着又过来扒拉他，怎么样啊，睡到哪儿去了？

现在老百姓啊，每天都在做这种事情。为什么很多人有这个感慨啊，三十岁，四五十岁的啊，我就想一个人静静的待会儿。这个其实就是他内心的独白，就是他身体真正所需要的。但是很多家人说哎呀，坚决不让他自己一个人待，不行，这个觉得你能自己一个人待着？坚决不给你创造这个自己一个待着这个角。他疲于奔命家庭、儿

女，没有一刻闲下来。从来不让他有一个不受干扰的自我完善、自我融洽的这么一个过程，去藩息自己身体内的能量。牛羊蕃息，什么是蕃息啊，蕃是繁衍，草字头加一个番茄酱那个蕃，你也可以理解成繁衍两字，休息的息，息是增长的意思。就是让草木啊，就是让这个牛羊不断的繁衍，增多。

大家一定要体会啥叫养生。养生就是养气，养神，就是繁衍牛羊，不要老动它。人家自己好好的，你动它干啥啊。也不要老不断的去掠夺它。就像那啥似的，小鸟，刚长出羽毛，不要拔。就为啥有的大病的他有一段时间他感觉自己状态很好，后来又不行了。就是他状态好的时候他觉得他已经好了，他一下子又回到他原先那个生活轨迹了，又开始耗用了，一耗用咔嚓又完了。

外伤正确的治疗方法

大家知道摔了跤，结了个伤疤，那个伤疤不要动，时间长了，血痂自然脱落，就好了。那你老是抠它，刚长成，我这小时候就老爱抠这个，刚结了血痂，寻思好玩是吧，咔咔给抠下来，它又重新去顶痂，再结再顶，这就好了。

还有就是说，磕了碰了，最好的办法，就是让它自然结痂，不要去贴创可贴。问一下这里面有多少磕了碰了之后贴创可贴的？贴的打1啊，不管伤口大小。

为了销售创可贴，所以厂家加强对人们观念的灌输：伤口要贴创可贴。这人身体自然保护，结了血痂，血痂对伤口最好的保护，贴了创可贴后不透气，（不透气导致这个地方的新陈代谢变慢，也不能完全这样说）总之贴了这个贴之后，伤口愈合明显比没贴的慢，本来血痂就完全可以保护住伤口不受外界的干扰。

你只需要做两点就可以了，第一是不能让伤口吹风，第二是不要遇水。有一种说法说伤口伤了马上要用凉水冲，这是大忌。这你们知道吧？现在的宣传的就是伤口破了、脏了拿凉水冲。你看西医大夫在洗伤口时反复用生理盐水冲，把肉都洗白了。大家记住，千万不要用水冲，尤其伤口深的更不要冲，土渣之类的你捡一捡就可以了，大部分情况下什么都不需要做。

主要两点：第一伤口不要见水第二不要见风。因为用水一冲，破坏了伤口处的气血平衡，同时容易进水寒之气。土渣多你完全可以捡，剩余细碎可以让身体自然地排挤出来。首先你拿手摘一摘、抖一抖都可以，难道还摘不干净吗？吐唾沫可以，拿唾沫湿润一下。就是不要再次破坏伤口那地方的环境。

问：不会排不出吗？土渣，到时生肉时都小砂子生在肉里了？

答：这个怎么说呢？一小渣子你捡还捡不出来吗？进了多少沙子？总之，你们就

记住，有创面的话尽量不要人为蛮力干涉，尤其水这东西。

问：老师能说一下“不见风”？

答：因为风吹容易破伤风。风吹会把本就脆弱的伤口更加麻痹了，引起这些地方的神经、血液循环、组织液更差的异常。伤口如果不能自然合上的时候进行包扎，那么包扎一定要透气，不能里三层外三层的，不然容易化脓。不知这个西医是咋搞的？我小时候膝盖破了，然后一大个血痂形成了，这个血痂都已经干了，但到医院后，你知道西医干啥事吗？我估计现在还是吧？真是这样啊，灵文啊，他生生的把你的血痂揭下来，然后再用类似双氧水给你消毒，然后再给你包扎。更有意思的是，我不知道这是不是普遍的现象，还是我遇到的那医生，他就整。过几天之后要去复查，有没有化脓啊，当然啦，有可能化脓了，或者有点小脓。他会再给你把血痂揭下来，再消毒、然后再包扎。

也就是由一种医学文明，低级的医学文明主导了我们这社会，导致了每天都在上演错误的医疗方式，处处如此！当然，只是说伤口的处理。其实，这样的伤口处理可以映射到方方面面。一是，低级的医疗思想，生命认识，非常低级；第二，商业利润，这两个一合呀，完美。

为什么骨折的病人，骨折呀，恢复得那么慢？出现这么多问题。股骨折，由于西医的介入，导致人们无端的受到了这么多的痛苦。而传统的中医骨伤退出了历史舞台，被边缘化。不能再继续为大家服务。

就像最普遍采用的挫伤冰敷法，都是大错特错。作为会员大家都知道，西医的理念就讲“阻”、“断”、“截”、“灭”。阻是阻止，断是断绝，截是截掉、拦截，灭是消灭，这个东西绝对不是符合自然的。神经痛怎么办？把你神经切掉，阻断，抑制。这叫什么玩意？为什么挫伤之后需要冰敷？冰敷可以马上使毛细血管收缩，防止出血，它老防老怕老掩饰。正是挫伤之后，血管破裂，产生组织挫伤，这个地方微弱。

人是一个灵体，非常智能，它需要两点：一是能量的保护，二是道路的通畅，经脉通达。这两个条件只要具足，人不会出问题。如果这两点有一个出问题了，人马上出问题。比如说给你嘴堵住，你不能呼吸了，人马上要玩完了，再说给你一上放血，能量丢失，人也马上玩完。

轻死以求生之厚

“民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。”什么叫“民之轻死，以其求生之厚，是以轻死”？就是你太看重生了，太把生当回事了，

你就不会生了。像你走路一样，如果你持续关注你怎么走，你可能就不会走了。

“轻死以其求生之厚”，什么叫轻死？就是很容易死掉。他太想生活好了，结果很容易死掉，因为生而死。他不明白为什么我把生当成这么重要，人可能会死呢？你违反自然。

很简单，你看食物属性表吃东西，我估计你吃来吃去，你感觉吃饭就成负担了。就像喝汤药忌口一样，啥都忌了，你本来是想好啊，结果违反了自然，弄巧成拙，这种事非常非常多。

就像你得了个癌症，那马上说我怎么配合治疗啊？你一下把整个生活打乱了，每天脑袋里想的都是癌症，我一定积极配合改变任何不良生活习惯。你改变得了吗？你原先4条腿走路，能一下2条腿走路？

聪明反被聪明误。大家如果是你说话表达意在口先，你还感觉一下嘴怎么动的把话说出来吗？你真的不断去注重自己怎么表达的，我估计你慢慢地就说不出来。很多的我们行为都是自然自发的，只要从内里面出来的就好。

自从这个各个食品营养成分，含钙磷钾铁，蛋白质，氨基酸，都标上了。大家现在看得都习以为常了吧？这个东西真能反应出食物的营养吗？这个东西对你有没有意义？吃的东西，靠嘴巴尝，基本都可以。爱吃味正，有滋味，这个对你身体有好处，吃了不难受，舒服，当然它就对你好，反之就不好。超市买大苹果，看着特别好看，又大又圆，外表皮长得又好看又嫩，咋咋吃了，每天晚上要吃多少。那个苹果有味道吗？有苹果味吗？如果你们能到果树里，吃到自然掉到地上的果，那个果自然熟了，你一下就知道，恍然大悟，哇，苹果是这么好吃。因为你天天去超市嘛，很难吃到真正的有滋味、精华内蕴、滋养人的好苹果，以苹果类推，所有的水果都是如此。

现在生活在城市里面，尤其天天到超市里买东西，很难再吃到自然生长的食物。到一些这个农贸市场啊，你有可能能买到自然的，但你在超市基本买不到。很多不爱吃水果，为什么呢？不好吃。其实真正的从自然生长的苹果，非常有滋味。现在一咬就一口水，有什么意思？

这个就是“轻死以其求生之厚”。他就是想把外皮整得漂漂亮亮，由于有了这个营养属性，里头含多少微量元素，含这个那个的，那这个东西有参考价值吗？有一点。但是他不能喧宾夺主，关键还是靠自己的感受。你觉得好吃不，你吃了觉得舒服不舒服，作为第一点。人们太愿意生产好东西了，结果生产出来的都是垃圾。就是人们太聪明了，太自由主义了。

就像现在这个转基因是吧，闹得沸沸扬扬的。那个小崔，特意到美国又去实地去考察。那么大家可以想一想，一种作物，可能是在老鼠身上通过几个月的实验，就能得出他对人身体没有危害吗？为什么有的科学家说，这个东西至少要经过几代人的检验才有可能看出它到底有没有问题。为什么那么着急，通过几只小白鼠就决定了无数人的健康的问题呢！为什么如此着急！

就像电动车一样，电动车极大方便了人们，但是同时造成了一个极大的危害，你们知道是什么吗？不走了，我看那个上学下学那个小孩都开电动车。原先骑个自行车还能蹬，腿部还能活，现在下肢活动的越来越少，开电动车就回家。还有就是学校把跑步都取消，广播体操也取消，当然还有的没有取消。还有广播体操不断地换这个第几套广播体操。你下肢不活动，怎么把这个能量翻动起来，人就会很快的经脉不通。经脉不通了下场是什么？代谢变慢，能量聚集得慢，释放得慢，人这个整个能量场就越来越差，人就变得越来越弱。

为什么现在这么多近视？为什么这么多干眼症？难道不是电视电脑惹的祸吗？现在再发明这个谷歌眼镜，各种穿戴的电子产品。这个人类啊在往哪条路上走？很简单，在往魔化的路上走，在往以最快的速度榨干你的精气神这条路上走！

我们看电视都是被动的看电视，当有了电脑人们主动的去看电视、看资料的时候，你要是在没有任何的约束的情况下去实现自己的欲望的时候，这个时候人的精气神消散的速度就会成倍的增加。那小孩盯着电脑，拿一个平板在那玩游戏，这种对小孩的伤害是非常大。看电视还差点，因为看电视是被动的，不是主动的调动你的心神去运动。所以说啊，现在这个发展的本质就是以更快的速度稀释大家的精气神，让大家尽快成为一个空壳。这个就是这个社会目前人类发展的脚步，他们叫做达人世界。当你眼镜也戴上，手表也戴上，各种生活电子，再给你脑子里搁几个芯片，那你等着瞧吧。就像现在那广告一样，电梯里有广告，厕所里有广告，广告无处不在，塞到你眼球里。

这都是“民之轻死，以其上求生之厚”。什么叫求生之厚啊，就是你愿意过这样的生活，物资极大丰厚，各种享受，你愿意，那你就轻死。满足你，天天给你吃，没有任何精气神，没有任何精华的食物，骗你是把这东西以为有用，其实这东西是没用的。

就像为什么媒体要宣传，各种腌制的泡制的东西里面含什么致癌物质，其实恰恰相反，这种腌制泡制的东西里面能够酝酿出人体所急需的一些精华。

酒给你喝勾兑的酒，醋给你喝勾兑的醋，醋精，酱油又不知道给你添加了什么添加剂，干脆不是酿造的，天天给你灌这种迷魂汤。

你都吃些化学产品都不觉得，再给你来个一咬一口水的苹果，一咬一包水的白梨。最后再给你吃上转基因的东西，你成了什么啦？他想尽一切办法让你远离有营养，真正有滋有味有精华的东西，把所有现代文明产生的垃圾，没有营养，空壳的食品，营养美食。同时想尽一切办法掏空你身体里所有的精华。一，不给你补充精华，二，拼命稀释你的精华，你以后还有好日子吗？

其实酿酒、酿醋、酿酱、臭豆腐啊、米酒啊，所有这些东西我们都会，也很简单。为什么媒体不告诉你啊，就是媒体有意无意的不让你知道，怕你们知道，害怕你们会做。你们都会做了，他这些产品卖给谁呀。不是被阴谋家操作的，是整个人类的业力裹挟着大家往这条路上走。

就像买衣服，避免裤子买低腰的裤。这个低腰的裤，原先是女的低腰裤，现在男的都是低腰裤。尽量避免买低腰的，因为露腰，这腰怕风、怕冷，不能露。你觉得那好，我裤子不漏腰，但是穿一件棉袄的，棉袄后面把腰露出来了。这个男的实行小短袄，袖子窄窄的，这是什么东西，这怎么可以把衣服试成这样呢。裤子不露腰了，这个袄这个上衣露腰了。穿那么窄袖，这胳膊打弯都费劲。而且不管从衬衣到外衣，全都是这种风格，你说这可怎么办啊。那只能自己做了，我打算过一阵子自己学裁缝。

所以说现在这个社会从衣食住行，方方面面，它最终都是殊途同归，走到了刚才说的那方面。现在穿的唐装衣服，对襟的衣服。啥叫唐装啊，唐装是穿这个东西吗？不知道什么叫唐装。你如果知道真相，很有意思的事情，你会发现，社会上各种现象，你的衣食住行都包括，全都有问题。这个就相当于如果你接受细菌理论，那么你会认为手碰下都得洗手了，那么你就要不断的洗了。

同样白开水倒一杯，感觉不好。自来水接一杯，感觉好一些。当然我们家乡这水质还是不错的，要是水质很差就不能这么做。几千年来，人类都是喝生水的，谁还给你煮熟了啊。这里面有没有发现一个原因。而现在城市里谁还敢喝生水啊，都喝煮熟的。生水和白开水有本质的区别，生水有生气，白开水没有生气。你看现在农村还是有几个压水喝，还是有。你就会发现你身边处处原先你认为完全正确的，习以为常，如果你在这里听过课的，你会问，哎，是不是有问题啊。就像之前给大家讲的刷牙、洗澡问题是一样。

如果你们的生水来源干净的话，喝生水是最好的，生水滋润五脏六腑，不是白开

水。你看这个途我自在，他怕里边的虫子。不要去打蛔虫。就像身体里边有亿亿万万、无穷无尽的细菌，你能赶尽杀绝吗？关于自来水公司，这些我就不给你说了。因为水质污染了，所以喝纯净水？其实你烧开不一样嘛，这时水对你的滋养、滋润已经下一个台阶了；就像你住楼房，不接地气了，大地对你的长养就下一个台阶了，不知不觉你一个台阶一个台阶往下下，你的身体就会越来越差，大地不滋养你、水不滋养你、食物不滋养你、空气不滋养你。

同时又有更多的东西在耗你，谁架得住这么耗啊！夏天耗你开空调，冬天耗你开暖气，大家想想是不是这样？还有农夫山泉，我没有针对农夫山泉的意思，他说是大自然的搬运工，他说是从天然的湖里取水，但当他把水送到你家时，水质已发生了巨大的变化，大家知道为什么？当千里迢迢的把湖水送到你家时，就像千里迢迢把螃蟹打捞出来送你家里，那还是刚捞出来的螃蟹吗？其实水的分子结构完全混乱了，不是原先在湖里面的分子结构了，一个一个水分子他们中间的结构已经混乱了。

就像螃蟹从水里面捞出来，经过十几个小时送你家里，同样是那只螃蟹，但吃起来能一样吗？你真喝到的是湖水的水？为什么茅台换一个地方就酿不出来？为什么古代说要用千里流水、万里流水？水和水是不一样的。你们看《本草纲目》关于水，水和水之间的差别太大了，就是因为里面富含各种微生物和矿物质和水它本身的排列，产生它固有的气场，这种气场有好有坏，这水一动它气场破坏掉了。

你们一定要记住，我们喝的水，自然的水，不是原生的水；所以我们每一个人，人是什么？一个脑袋一个身体直立行走，这叫人吗？大家每天打交道的就这东西？人是有感情、有气血、有知识、有素养，每个人都不一样；同样水也一样，水也是生命，你从一个地方挪到另一个地方，这个生命已经死掉了。现在水要钱，以后空气也要钱，你们看着吧。

课后问答

1、大师念个大悲咒，是不是水气场更好了？

那我问你，水里面捞出个新鲜的螃蟹到你那儿变成臭螃蟹了，念个大悲咒这螃蟹能发生什么改变吗？是不是念完了你就可以吃这个螃蟹啦？你知道我刚才给你们举的例子就知道念大悲咒是不是对水的气有影响。一个道理，如果你能够念念大悲咒让一个臭螃蟹变新鲜，那么我相信你念大悲咒可以让水质变得更好。

水有软硬，有邪正，有五味，它流经的地域，化生的气场，直接融入到水里，水

里有了它流经之域的特点。山清水秀的地方，流过来的水好，穷山恶水，就不好。

2、可是我们这水污染重，那能喝么？

是啊，由于你的水质污染，所以你只能喝自来水，这个你没办法，你就天天去喝你的H₂O。

3、水知道答案的书说心念能改变水的结晶，我们是不是每次喝的时候用感恩的心会好很多？

这个《水知道答案》这个是吧，它的用意是好的，但是你要知道，你的心念，得多大的力量。就像我们看电视，里面，有的病人，大家都为他祈祷，为什么还是死了呢？这不是一例两例啊，所有人都在祈祷，他为什么还是要死？按理说一个人的力量不够，那么这么多人的力量，为他祈祷，挽回他生命，你想过这个问题吗？《道德经》讲，“道无鬼神，独往独来”。凡是违反道的，你心神再强大，也扳不回来。这个大家一定要记住这一点，你违反了自然规律，只用靠你的心念能扳回来？

4、能不能改变水的气场和个人念力强弱有关吧，这个并不简单啊，没有这个能力，改变还是有限？

那你太有限了。改变微乎其微，基本没有影响，要有这样的概念。因为人的心念是一个磁场，这个磁场它会改变周边的事的多少，看级数，看程度。一个螃蟹由新鲜变臭，改变是巨大。对于你的心念去给这个螃蟹加持，那大家应该知道了吧。就像端一盘菜，尝个饭，你用心念去想，让它咸，这远远的不如，你在盐罐里取一点盐加盐，大家理解我的意思吗？

5、心净则佛土净，不要向外求？

内外有别嘛，对吧，你向内求，难道不是执着吗？你向外求，难道不是执着吗？那光向内求，谁向外求？都向外求，谁向内求？你们仔仔细细好好考虑，所以说老子讲了，既知其母，复知其子，就这么出来的知道吗？（《老子》原文：天下有始，以为天下母，既知其母，复知其子，既知其子，复守其母，没身不殆。）老子讲得通通透透，子母阴阳，内外阴阳，阴阳通达。无阴无阳，达到一切通利，无所疑虑，这个你才能知道。

大家一定记住，为什么我刚才要提到这个水知道答案，还有这个放生，这个再说一遍，把河鱼放生到池塘里，湖里，这鱼游啊游啊，不舍得离去，最后，姗姗才走，报恩嘛。哎，这些，这样的，都是人们的一厢情愿，鱼儿哪知道那些东西，人的心不好。但是你不能说谎，不能夸大。所以说，天大地大，道大，都要遵道贵德。

20140319 大千老师讲道德经第二十五讲

整理：曦琳、曦娃、叶紫琳、慧洁、九红小川、羯谛、知行、慧洁、黎云/一校：

阳子、吴茱萸/二校：山上月

今天咱们继续讲这个道德经，只剩下最后六章了，咱们有可能分两节课来讲，今天这节课相当于倒数第二次讲课。我们就直接切入主题吧，讲七十六章。

第七十六章、人之生也柔弱，其死也坚强

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则不胜，木强则兵。强大处下，柔弱处上。

弱和强是对待关系

这个又一次体现老子的思想，《道德经》中反复强调弱比强好，一般人就会觉得怎么可能呢，人们都在争强，两个人见面，发生矛盾，打起来了，柔弱的怎么可能比强壮的人好呢？

这显然不现实。《道德经》总是反复说：大德不德，大美不言，大音希声，大器晚成，大方无隅。好像就是越接近顶端，它这个越感觉是似是而非。跟我们老百姓，普通人，想法正好相反。那么这里面也说了，人生也柔弱，它来告诉你，弱和强是怎么一个对待关系。《庄子》里面也说，神奇化为腐臭，腐臭复化为神奇。即化腐朽为神奇，现代人这样说。他们反复在谈一个什么问题，谈一个换了这个问题的角度，老子也在说“物壮则老”是谓道，都是在说这个，还有穷和富，咱们可以去体会一下，哎呀，我这个富裕了却怎么感觉幸福感降低了呢，反而不如原先年轻的时候，贫穷的时候那么快乐，那么蹦，所有这些都是变相法，或者说是阴阳对待，去看待这个世界，人生。那么老子打了这么一个比喻，人生也柔弱，其死也坚强，表面意义上是在说，人生下来，小婴儿，哪儿都柔柔软软的，富有生机。那么死了之后，往那一挺，到处都僵硬了。那么草木呢也是，生出来枝叶柔顺、调达，但死了之后一折就断了。从这儿老子告诉我们他的结论——坚强者死之徒，柔弱者生之徒。

外圆内方

很多时候我们处理事情，低低头，软一下，这事情就过了。那如果说你一定要挺住了、一定要对抗、一定要坚强、使蛮力，你就会受更严重的创伤，这事儿就过不去

了，弯儿就拐不过来。都是在说任何事物都在于变通，柔弱其实就是变通的意思，你一碰到它它就软下来，顺道，就像河里的水草一样，顺着水流的方向流动。那发洪水了，为什么很多大树一下子就被洪水给冲倒了，就因为他挺在那儿不想顺应水流的大势，最后被水流吞没、拔掉，那么它就告诉我们要顺应自然，跟柳树一样，风一来，柳树就摇摆，所以说你看这个凡是大风天被刮倒的多半都是硬木，反而柔软的不容易被刮倒，告诉我们一定要顺势，不能逆着来。那么很多人说这不是墙头草么，风往东吹草就往东摆，风往西吹草就往西摆，那么我们想想，生活在这个世间，有多少事是需要当墙头草的，墙头草是必须的，你能不当墙头草吗？你想一下，你在中国，你能说英语吗？你得说汉语，你是墙头草吗，是。你着装你得穿得和大众相似吧，不能奇装异服吧，不能说是光屁股吧。你是墙头草吗？你也是。你管你爸叫爸吧管你妈叫妈吧，不能天天地管你爸叫爹地管你妈叫妈咪吧。入乡随俗！你也是墙头草。在学校要听老师的，在家要听父母的，工作要听领导的，你是墙头草吗？你也是。所以说我们处处体现了“墙头草”，顺势而为嘛。那辩证地来说，那是不是我们永远做墙头草呢？又不是。如果说你所有的事情都做墙头草，那就像浮萍一样，水流到哪你就去哪，没有必要扎根在那个地方。水草的根坚硬地扎根在土里，外面的叶子随着水流飘动。

所以我们就知道了是既要当“墙头草”又不要当“墙头草”，体用的关系、上下的关系、内外的关系，就像之前说的，我们要有傲骨，不能有傲气，要圆融地做事。内要方、外要圆，什么叫方啊？要有原则、有立场，要坚定信心、要有理想，这叫方。什么叫圆啊？处事要圆滑、要妥善、要周全、要顺势。那这不就是古代的大墙吗，天圆地方、内方外圆。

老子在这他强调这个。因为很多人都认为坚强才好，强才好，弱不好。老子在这儿是想纠偏，告诉我们，柔弱是根，强是标。标本，同样重要。一个人不可能都弱吧？弱的一点骨气没有，脊柱都打弯，人说话都非常柔弱。男的就生出女的声音来，做事就说：“那你做主吧。”什么事都让对方做主。如果说你完全认为柔弱胜刚强。一定要知道弱、强是相对的。你要既弱又强、或弱或强、以弱为根，以强为标。这样去做人做事。

强大处下，柔弱处上

那么下一句，“是以兵强则灭，木强则折，强大处下，柔弱处上。”“是以兵强则灭”，太强上了，打打打打打，最后就被自己打光了，“木强则折”刚才说了，太坚硬了挺在那，一动，我这个，一个弯都不打，最后就大风了，大水啊。被他摧垮掉

了。那些人只能站着生不能坐着死，连个弯都不会打的人很容易出大问题。就像我们讲了过多少遍了，为什么男的容易出大问题，女的反而不会，女的老是哭哭啼啼的，老是示弱，她能够缓解压力，释放压力，能够做墙头草。相对来说，女的是弱者。她一哭，情绪就释放出来啦！男的坚强、不哭。挺着，特别难也受挺着，吐口血还在那挺着。这个就容易出大问题，咔嚓一下就倒了，山崩地裂。

“强大处下，柔弱处上。”这句话什么意思？看似强大，但是他……军队，军队强大吧！被谁指挥啊？被手无缚鸡之力的文臣，决断。就像你，比如这个搬家公司。搬家的，一把的力气，他们被谁指挥啊？被领导，领导能搬家吗？搬不了。领导示弱了吗？是。那么就像，大家说网络体现的柔弱还是外边的商业各个店铺体现柔弱？当然是网络体现柔弱。你一个开店铺，硬硬朗朗的一个大门帘，就投入很多钱，但是现在是网络为上，下面门面为下，大势所需。再比如说一个人很强，很强势。强势就容易失去朋友。因为你都强势了，别人不愿意跟你交往啊！但是你是，如果是处在一种很和婉柔弱的状态。我的日子过得不好，我的钱挣的不多。我的见解不好还是你好。对方就有一种非常优越的，安份的感觉。他就容易跟你交往啊！这不很简单的道理嘛！你就会有越来越多的朋友。所以说中国古代讲的谦卑，一是真谦卑，二是假谦卑。同样心正，同样值得赞扬。很简单啦，比如对对话说，“还是你能干”，“不不不，我不能干，还是你能干”。那么互相一谦让，很简单，关系就更加融洽。你不能说还是你能干，当然就是我能干。你那个能干劲可比不上我！这一下伤人。所以说中国古代文化体现了阴阳、互谦，这个一个阴阳互谦的文化！

所以说，你看看在公司，很多人风风火火的干了很多活，最后都让领导拿下，为什么？因为领导他发现得罪很多人了，已经推动不了整个事件向前发展，就是狡兔死，走狗亨，高鸟尽，良弓藏。用完你了，又树了很多敌人，当然要把你拿下。所以说古人有处事哲学，很重要的一点，功成而弗居，这事儿你要做完全了，你也走完了，一定要在这事儿没有走向极端的情况下退了，或把它转化掉。因为我们知道，人是不可能知止的大家记住。老子经常说知止不殆，经常有人写知止两字，其实人是不可能绝对知止，因为一知止，那你干什么，没事儿干，是吧。实际呢知止后面还有一个，转化，一定重新找到自己的另一个定位，就像打太极拳一样，一定要学会转化，不要让自己的脚步停下来人永远不会停下来，停下来就死了。但是你走路不能走直线，要知道转弯，当你快碰墙的时候转，这叫相对的知止，并不是说你碰到墙了站着不动。很多人错误的理解了这个知止，所以今天再纠正一下，所谓的知止是，当你要碰到墙的

时候学会转弯，要朝向另一个方向重新开始起步，然后再快碰到墙的时候又知道转弯，永远处在这种状态。就像这个周易里面讲的变动不居，周流六虚，你永远不会停留在一种形式上一直向前，你是不断的在转动，知止是相对的，动是永远的。这一章大家有没有什么问题？有问题可以提一下。

我们接着上课，大家应该努力学习中国传统处事哲学。有人说中国古代的处事哲学叫伪善，不能这样看，大家要知道，中国的处事哲学是老庄、孔子这一套东西，再加上佛学，还有法家，这样的完善的一套处事哲学。因为人心，道心惟微，人心惟危。多学处事哲学，对大家为人处世都很好，因为每一个人天生都有自私的一面，同时也有帮助别人的一面，那么二者如何去权衡，这就需要你们去学些东西。那么应试教育，这种传统东西，教授了什么，就需要我们去利用体制以外的去重新补这一课，尤其现在的年轻人，更缺乏这方面的理解。爹妈首先没学好，孩子不能从爹妈那里学到应有的教育，同时学校也没有提供更好的传统的故事方面的哲学教育，当然孩子之间也不会有，那么就导致人与人之间相处有点问题。一个家长，即刻解决的应该是让孩子如何为人，然后才能做事，最后才是学技能。那大家要知道。为什么很多孩子从学校毕业后啥也不懂啥也不知道，既不知道尊重长辈也不知道和同年人如何相处。到了社会上也不知道怎么跟领导、同事相处，一个很聪明的孩子，连个道理都不懂。所以家长对孩子的教育：第一位让孩子如何做人，真正的是否能有多大出息，当官、发财或者其它的所有的都不是最重要的。最重要的是要让孩子为人，百年树人，十年树木，教育要先行。

大头马一个问题，是己兵强则不胜，可是我们国家一直在强进，每个国家都在强进。这问题不是刚说了吗，强弱都是相对的，我们既要强也要弱，或强或弱，时强时弱，该强时强该弱时弱。都弱，把所有东西都灭了，不要有军队。你看，最小的国家都会欺负你。那好吧，我走向反面。不断的试：增加军费，改善武器，扩充军队，四处征战，世界孤立了。所以说我们，太多的人看上去极端，不是左就是右。你这个人不是好人就是坏人，或者栽跟头了，用这种方法栽跟头了，我就永远痛恨这种方法，转向反面，都不要做。所以孔子反复强调：中庸。中庸不是，直直的，就在中间刻舟求剑，一动不动，而是要适用于。什么叫适用于？跟着时代、形式，根据当时的事情不断的调整中庸的尺度，偏左偏右，不断的调整，叫适用于。

孔子说，小人反适，小人反中庸，不能期月守。啥叫期月守啊，就是一个月，他可能是中正平和的做事，一个月就坚持不了。现在的人别说一个月，一天就坚持不了。

小人反中庸，容易走急端。看了社会一个烟灭，就永远是抱着愤怒的想法，这个是有问题的。大家可以看一看《四书》当中的中庸，这一篇。看一看这一章还有没有问题，没有问题就讲下一章。

第七十七章、天之道其犹张弓

天之道其犹张弓与。高者抑之，下者举之。有馀者损之，不足者补之。天之道，损有馀而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有馀。孰能有馀以奉天下，唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处。其不欲见贤邪！

非常重要的一句话：天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之。这句话重要到什么程度呢？重要到几乎囊括了中医的治病原则，为人处事，所有的原则。天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之。什么叫张弓啊？搭箭，射箭。你如果太高了射箭，向上射，你要压低弓。如果太低了，你射箭射到地下了，射不到靶位上，你就要抬高。天之道，其犹张弓与。调不调吧。内经上名言说：在上者抑之，下者举之，雍满者泄之，在下者迎而解之。应用在人身上，气太亢奋了，在上面的要往下降降；在下面的太抑郁的要往上提一提；太闷的在里面要发一发；都在表的要往里收一收；太弱的要补一补；盛壮在外，里面虚的要收一收，别整过了。高者抑之，下者举之。你做事太冒进，喜欢冒进的，就要收手；太保守的就要出去跑一跑。悲观的就要乐观，太盲目乐观的就要悲观。领导用人总是这样，搭帮子，一个乐观加一个悲观，一个谨慎的加一个大胆的，一个做事急的加一个做事缓的，互相掺和着，达到一个平衡。如果两个人都冒进，你同时都用，那可是一拍即合了，这事儿就容易。如果两个人都谨慎，那这事儿不用做了，都互相吓唬，谁也不敢做。还有我们看，我们处朋友，不管男女朋友还是同性朋友，都会发现，一个闷的往往跟着一个特别开朗的，为什么呢？因为开朗的人喜欢说，闷的人喜欢听，正好一拍即合。能够长期相处的，包括我们家庭的，都是要互补的。如果两个都是强人，就容易出问题。谁听谁的，不听谁的。

接着道德经，老子就讲，有余者损之，不足者补之，把所有的这个都说到。虚了就补，实了就泄，很简单的道理。不通者通，就像现在有很多急性肾衰竭、急性白血病、急性胰腺炎，急性胆囊炎等等这样的病，其实这些病都很好治，都是不通造成的，开通就好。但是现在的西医者不知道，害了很多人得了这个胆囊炎，做了手术，把胆给摘了；肠子不通了发黑了，给割了；肾衰竭治不了，给换个肾；白血病，换骨髓……这简直了，这种医术啊，我认为这已经属于低层次的医术了。因为这些病都不需要去

费很大劲就可以治好。在《伤寒论金匱要略》里，这种病已经有了，有明确的偏房记载和治法，而且是应用了几千年，检验是非常有效的，但是由于中医的衰落，西医的昌盛，导致这些病成为人们难以应对的记录，花了很多钱，采用了很多笨的办法，才勉强可以治疗。但仍然啊，比如换肾的，你要终身使用抗排异药物，这个人，哪还有幸福可言。一个白血病，什么难治的病，要花几十万，换骨髓，还要做骨髓配型，电视里也不断报道类似的病种。往往这些白血病，肾衰竭，这些急性的病，很多都是非常年轻的，十几岁，二十出头，就得病了，非常可怜，人生一下子就毁了。

所以我想通过教学，尽量帮助更多的人，了解中医，应用中医，虽然不能给更多人以帮助，但是起码可以给自己及家人一些帮助。关于中医治慢性病，西医治急症，这是一个非常错误的论调。中医在治疗急症危重病人方面有其无与伦比、独特的效果，只是现在中医上不了手罢了。如果在法律社会认可的情况下，中医在治疗急重病人方面几乎是人类的福祉。

咱们接着说，天之道，损有余而补不足，人之道，损不足而奉有余。这没有什么可说的，一看就知道怎么回事了。天之道，损有余而补不足，人之道，损不足而奉有余，就是越有的越有，越没有的越没有，没有雪中送炭，只有锦上添花。贷款都是贷给有钱人的，没钱人能贷到款吗？自古都是这样。所以古代谚语说：富在深山有远亲，穷在陋巷无人问。

我们更应该明理尽性，掌握自己，不要依赖别人。孰能有余以奉天下，唯有道者。真正懂大道者，才能以有余奉天下。散尽家财，不以个人得失为务。惟愿天下，大辟天下寒士尽欢颜，杜甫诗中的一句。还有范仲淹说的，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。

是故圣人为而不恃，功成而不处，真正的圣人，真正做到无己，顺应自然，顺应潮流，为天下人办事而不居功。

有人问了，怎么才能了解自己呢？了解自己可以从多方面多角度来考虑，胜人者有力，自胜者强，超越自己才是真正最厉害的。人生难得超越自己了解自己，但是，别人是自己的一面镜子，通过别人的反馈评价，难道不能可以了解一下自己吗？还包括看书，问自己的老师，慢慢地找自己身上的不足，时常观察自己，尽量看到自己的习气秉性，并纠正。我觉得，人生这一辈子最大的意义就是超越自己，发现不足，超越自己，这种=样人生活的才有意义。而且我们知道，人不是一辈子，生生世世的人都在不断的历练过程中，所以我们每一世都要去不断锻炼自己的内心，让自己更加

智慧，豁达，善良，正直，并尽自己所能，帮助周围人。看看大家有没有问题？这一章咱们就讲到这里。

那咱们休息 5 分钟，看看大家有没有问题，然后再讲一下 78 章，咱们这一课就讲到 78 章，剩下还有 3 章，咱们下周看看有没有时间，如果下周我可能要在广州讲课就推到大下周。

刚刚是不是这边的说话的声音过去了？没说呀？刚刚这边讨论的话没听到吧，那就行，没听到秘密啊，哈哈，没听到秘密就好。

课后问答

好，咱们接着讲，看看大家问的问题。

1、能够理解为在家庭中做好父亲母亲，在原生家庭中做好儿子女儿，在单位做好学员的角色。这个做好，啥叫好啊？

如果说本身你所处的环境气场不正，你想往好了做也不太可能，就像哈哈镜一样，你对着哈哈镜，能让自己在哈哈镜里的形象很正吗？这是不可能的。

你的领导天天让你加班，从来不顾及你，你能做一个好的职员吗？是吧，也不能。那你应该怎么办？应该适度，做到、做好本分的事情。就像这个私和公一样，是吧，你肯定上班也好或者干什么也好，你肯定要有私心呐，你要没有私心，分分钟你也活不下去，像大家在一起吃饭，你要没私心，你干嘛要吃这个饭，给别人吃就可以了是吗？大家共同互利共济，你要没有私，那你别互利共济了，给别人了，所以人是有私的。

在这个过程中，首先要适己，首先让自己起码能够活得自在，舒适一些，同时照顾到你所扮演的角色，不能说全委屈了自己，都成全了别人，那你活着啥意思啊？很多人这样说，活不出自我来了，都为别人活着。那你活着一辈子为了什么？还有的人他完全为自己活着，以自我为中心，从来不为别人考虑，那你活着一辈子为了什么？所以中间大家要有个度，这个度一定要把握好，没有一定的尺度，全在神而明之存乎其人，全在自我的体验，就像一群人在公车上站着，你也站着，那你周围的空间你应该占有多大呢？大家说一下占用多大，你周围的空间应该占有多大呀？

你只能占一个人的空间是吧，你想想对吗？如果站着的只有五个人呢？你也是只有占有一个人的空间？这就像当别人都住了 100 平米的房子，你还甘愿挤在二十平米的房子里吗？当所有人都住二、三十平米的房子，你也住二、三十平米的房子你觉得

别扭吗？刚才举的这两个例子说明什么问题呢？

没有绝对的多和少，只有顺应时代、和于大众。现在大家都开车了，你也要开车。大家都骑自行车了，你也甘于骑自行车。如果一个公汽上只有五个人站着，这五个人把你团团围住，就让你站一个人的空间，你干吗？刚才谁说的，我只占一个人的空间，这五个人周围四个人都贴着你，你站在中间，花朵的那个中间，你干不干呢？大家说你干不干呢？这圆方说的叫打劫。

那当你们在北京的地铁里、北京的公交上，里面全都是人的时候，周围四个人同样挨着你的身，站在你的周围，你是在那花朵当中的花心，你干不干呢？你觉得很正常，这个就是人的趋同性。别人咋样我也咋样，自己就舒服了。别人变了你也要求变，像鱼群在水里游一样，一条鱼动，所有的鱼在动，大家共同地动，都朝一个方向游，又折回来，就像天空上飞的鸟一样，这是人的趋同性。因适己而趋同。

没有什么角色，什么叫干得好，什么叫干得不好。中国人爱加班是好，外国人不加班也叫好，那你说什么叫好角色，什么叫不好的角色。你们多理解，我可能说得抽象一点，但是这里面蕴含着很深刻的道理。不要简单地认为这样干这样干就叫好，那样干那样干就叫不好。因为标准是人定的，时代不同了，标准也不同。就像穿衣服一样，你说现在这个人穿衣服多暴露啊，二十年前人敢这样穿吗？那为什么现在的人觉得很自然的就敢穿出去呢，二十年前让她穿，我估计她得羞死。

正常不正常，自然不自然，全都不是一定的。那就像这个一夫一妻制一样，古代还一夫多妻。那为什么一夫多妻这些妻子们，她们为什么很安于那种状态呢？而现在，你这个啥要是丈夫在外头再找一个，你怎么是又哭又上吊呢？你觉得受了天大的委屈，因为现在是一夫一妻制，是受法律保护的。所以你决不允许丈夫在外面沾花捻草也好，包二奶也好。我说这意思什么意思呢？就是要告诉大家，所有人的思想、观念都是与国家、民族、时代、背景密切相关的。对与错，好与坏都是在不断变化的。

2、那么下一个问题，老师能否讲一下，中医学、教育学、心理学有哪些系统的联系？

哇，中医学、教育学、心理学这个、那个，哪些系统的联系，好有学问呢。因为古人他的思想、思维是融合的，是贯穿到各个科学、社会、人文，各方面领域的。用一条原则一以贯之，这人生哲学、自然哲学为统摄，美化、扭转出各种门类的社会科学、人文科学一样。那社会科学、人文科学也是一样，从这个大的构架演化出来。我这个感觉真的不知道怎么来回答你们，我不习惯这种思维方式。你要是读读《内经》

就知道中医学和教育、心理学怎么联系的。说得很简单，今天我还和我的一个朋友谈论这个事。人们衰老了，但要人老，心不老，千万不能心老。心老是什么呢，心理老，因为老了是心理的反映。但什么导致的心理老，第一，主观的导致，我觉得我老，我应该干老人的事情，我不应该再干年青人的事情，如果我还干年青人的事，我唯老不尊了，对吗，那么这个心理老，给自己定格到我应该做我这个年纪的事，而不是从内心出发，我应该，我喜欢，我觉得，不是这样，这个是第一。

第二，因为身体气血的衰微，忽然的一下子，就会有情绪的低落和自己老了的感觉，那什么带给你的，并不是你的心理这个本身带给你的，而是由于你气血弱，身体变差了改变的。很简单，如果你身体很差，你高兴得起来吗，别人叫你，咱吃饭去，你愿意去吗，当人气血衰微的时候，人就容易老。唯心方面讲，当人气血充足的时候，人会往高兴方面想。这就是我们讲过的，三界，神、气、形。气和形饱满的时候，就能带动神往好的方面，往积极方面想，反之，就会往不好的方面去。今天身体很差，啥也不想干了，我只想养老了，到农村，包两亩地，怎么怎么地。你身体特别好了，我还要把这个事做多少大呀，我还要招多少人那，我还要挣多少钱啊，都是这么回事。

所以，中国的所有学科都是融合的，《内经》里面有大量的关于心神的描写，那你能单独拿出来叫《心理学》吗？就像我们挂科一样，你这个不是我们这个科的，去哪个科？同样，你比如得了一个心烦，荨麻疹。心里烦、肝脾不好，没有胃口，同时又起荨麻疹，那么你是看哪科呀，是看心脏内科呀，还是看肝胆内科呀，还是看皮肤科？你去了心脏内科，又说你皮肤瘙痒，那我只解决你心脏烦闷的问题，皮肤瘙痒，你去皮肤科。实际呢，实际这三个病都是一体的，都是一个气机导致的。

所以说中医啊基本不分科，这就像你说的，现在学科，刚才说的，又是教育学啊、又是心理学、又是中医学，都是学科，现在是吧，像一棵树一样，不断地分出来各种学科，各种学科之间既有联系，又有分离。那么，因为我们的这些研究工作者深入一科能够学其一生都很困难，他们哪有时间去兼学数科并且使它们融会贯通呢？所以说现在缺的不是专型的人才，而是多学科、跨学科、互相融合的人才。那么其实这个问题，早在中国传统文化中已经解决，所有学科都是融合的，一通百通，了解了道，这个道可以应用到任何一科，为什么要强行分科呢？为什么古人有些人一旦得了道，或者知道了某些规律，他在艺术、科技、文化，各个方面都有所重要的建树呢？就是因为大道至简，一以贯之。一通百通，比如说我们学了阴阳，那婚姻、家庭算什么呢，这个问题啊，所有都要体现中庸，所有都要体现一阴一阳，在婚姻家庭学里面又可以

分青年婚姻家庭学，又可以分老年婚姻家庭学，老年婚姻家庭学又可以分老年农村家庭婚姻学和老年城市婚姻家庭学，如果说再这样不断去分，这怎么得了呢？

中国古代的哲学是越学越简单，越学越自在，越学越高兴，洞明大道，彻悟宇宙真理。所以我建议，是吧，大家如果说做学问，应该学学古代融通的学问，而不是不断地分裂，分、分、分，因为你是分裂的吗？我问你，你研究研究你的左手，再研究研究你的右手，再研究研究你腿的运动方式，左腿的运动方式，再研究研究你右腿的运动方式，身体的任何部分都作为一个学科去好好学一学？

3、老师你对一个男人的坏脾气影响他的事业，一个女人的坏脾气会影响她的婚姻，这个观点在理论上成立吗？还有当今社会竞争激烈的社会，一面强调男女平等，女性也应该成长自己，一方面呼吁女性回归家庭好好养育孩子，这是不是矛盾？女性在社会中的压力岂不很大？

这个问题其实很简单，任何一个绝对的命题都不是一个好命题，这个大家记住啊，非常有用的一句话，任何一个绝对的命题都不是一个好命题。

你对一个男人的坏脾气影响他的事业，难道一个人的坏脾气不影响他的家庭吗？也一样。同样女的也一样。坏脾气不仅影响家庭，事业，方方面面都会影响，一个人的脾气喜怒无常，暴躁、易怒、小心眼、急躁，所有这些都代表性格不完善，你的性格的不完善带来你整个人生的不完善、不完美，失败，这是一定的。谁也受不了一个这样的人跟自己相处。

但这个坏脾气是自己造成的吗？一方面是，一方面又不是，大家记住我这种回答方式啊，一定要中庸，不要跑到一边，为什么呢？为什么你年青的时候脾气没有现在这么坏呢？这由于外在社会环境和自己的阅历造成的，

那为什么别人也在这环境中，别人没有养成坏脾气，你养成坏脾气了？这由个人内在因素决定的。所以说什么事情都是内、外，甚至还有不内不外，三方面共同促成的这么一个结果。那么男女平等，是吧，这个问题，还有女性压力更大，现在确实是这样，因为男的不需要带孩子，女的要带孩子，但是在社会上来说大家不得不承认男性的社会、事业、工作的压力要大于女性，而女性她这个现在的压力也比古人大多了，因为她要，又要外又要内，在家要带孩子，在外要工作，那么这种模式，是吧，由什么来决定的呢？为什么比古代很差？

古代的男外女内，现在是吧大家都，尤其女的又内又外，由于整个社会大环境决定的，很多人呼吁女的要回归家庭，但是社会环境没有给创造这个条件。

一池水，脏了，鱼儿就拼命向其他池塘游，这有人就说了，唉呀，鱼儿鱼儿啊，你不应该去其他的池塘啊，这个池塘是生你养你的地方，你要去其他池塘怎么对得起这个池塘啊，他这几千年来都应该鱼儿都安于这个池塘，这时候你游回来了，喝口脏水，被迫又游回去了，又要寻找其他池塘，这不就是这个道理嘛。除非这个池塘水变清澈了，是吧，鱼儿自然就游回来了，所以说这是一个社会大问题。按理说，是吧，女的应该回归家庭，照顾孩子，但是社会给女性创造了这个环境吗？不管是社会环境，社会对女性的保障啊，还是家庭，包括父母双方的观念啊，各方面啊，是道德伦常啊，给这个女的创造这环境了吗？都没有。大的环境已经改变，是吧，人们不可能再循规蹈矩地按原先的路子来走，所以说大家这个家庭矛盾层出不穷。

就像现在的北漂，北京的房子贵的不得了啦，你也买不起房子了，你还在北京漂什么呢？都三十好几了，所以说这几年北漂的陆续撤离北京，回到家乡，但是回到家乡一发现，啊，不行啦，原先这个一起玩大的，都当了处长啦，有的甚至当了局长啦，一般的也是这个孩子都上初中啦，车也买了，房子有二套，二、三套了，都这样了。这个社会小地方要凭关系，你可能连一个好工作都找不到，走啊这没办法了，这个地方不能留人，你这呼呼啦啦地又回到了北京，就这样折腾吧，哪儿也没有他的家。

那有人说，有专家出来说，留在北京是虚荣心在作怪，是这样吗？肯定不是，对吧，甘于留在二三线，怎么甘于啊？

4、老师的意思是多读《内经》？仅仅是反复的读？

读，还要明理，多读的目的是最后你能明白其中的道理，而不是说是一味地读，那你读读梵文——不认识的梵文也行啊，读来读去不是八哥了吗？鹦鹉学舌了吗？不知其义。多读不是目的，多读之后能够明白才是目的。

5、有一个育儿的群中说女人是家庭的红太阳，要妈妈提早好好读经，改变自己的观念，培养自己才能影响孩子，还有，有些心理学研究也表明女人的脸色在家庭环境中起决定的因素，在中国古代有这样的理论支持吗？

你看你这又绝对了是吧！家里的红太阳，是吧，如果说家里的红太阳那应该是什么时候啊？那应该是母系社会，你们现在相当于是父系社会，是吧，母系社会有其优缺点，父系社会也有其优缺点，是吧，只能说男女，既然上帝，是吧，咱们引用上帝啊，创造了男人和女人，那男人最好的礼物是女人，女人最好的礼物是男人，你就不能绝对来说女人是家庭的红太阳，所以这句话咱们要纠正一下。男女，夫妻，同等重要，是吧，孩子一样重要，那么你可以这样来说是吧，夫妻和谐的生活，以身作则，

是吧，这个榜样是让孩子来学习，是吧，不要去把这个身心建设的重担落在孩子身上，应该落在自己身上，自己好了，孩子自然向自己学习，这个是非常重要的。

女人的脸色在家庭环境中起着决定的作用，那男人不是吗？是吧，男人天天板着脸，天天咆哮，喝酒，打骂，难道家庭环境会好吗？也不会！所以说夫妻同等重要，像太阳与月亮一样，是吧，日月，像大地和天空一样，你能说大地是决定吗？那天空不要了？你看你大地你能不能活？这个问题，你稍微拿阴阳辨证一下就知道了，中庸辨证一下就知道了，是吧，你只要稍微学一下中国古代哲学，阴阳五行，你就很明确的知道了你提的问题本身就不符合阴阳的观点。这个当对方问一个绝对的问题的时候，你一定不要上钩，一定要阴阳的说，这个既对也不对，有一个正面有一个反面，是吧，一个阴，一个阳，是吧，一个内在因素一个外在因素，一个现在一个过去，甚至还有一个未来。这个，就像那个什么似的，咱说一下，像垃圾，垃圾好不好，垃圾对于，这个，捡垃圾的，咱就说捡垃圾的吧，对于捡垃圾的是好东西，因为捡了垃圾可以卖钱啊！那对于你扔垃圾的当然不是好东西，捡垃圾的咱又可以叫拾荒者吧。

还有个对了，要说一下，刚才在一个群里看的，要让人忍耐啊，学佛的，类似的，隐忍，这个隐忍对吗？也对也不对，当一个人隐忍到已经憋的受不了的时候，做病了，那这时候你还要继续忍下去吗？当对方拿刀架在你脖子上的时候你还要再忍下去吗？就像抗日战争一样，当日本人已经是开始大量屠杀中国人的时候你还要忍下去吗？当一个民族要被灭亡的时候你还要忍吗？是吧，当一个人在你面前不断地说谎话说瞎话欺负别人的时候，是吧，你难道不应该挺身而出吗？是吧，一个意思，任何事情都不是绝对的，忍到最后自己得癌症了，谁管你啊！但是是不是应该不忍啊？什么事都不忍，点火就着？

看几点了，夫妻间沟通有技巧吗？再说一下啊，这个我单独讲过这个夫妻间的相处，太阳和月亮，太阳是按自己的白天出来，月亮按自己的规律晚上出来，但是太阳和月亮之间又不断的有距离嘛，距离产生美，又不断的距离拉远拉近，是吧，月亮追逐太阳，太阳追逐月亮，两人越来越近越来越近，嗨儿，三十，阴历三十那天，合在一起了，这叫夫妻相合，夫妻合，合了两天，又分开了，又距离拉远了，拉远到十五是吧开始最远，然后开始又拉近，拉近拉近拉近是吧，拉近到三十，嗨儿，又合上了，一是距离产生美，二，夫妻之间要相合，不能老距离产生美对吧！那么，是吧，这男的要有自己的空间，女的也要有自己的空间，双方同时要有交集，那在这个大的原则上，你才能谈其他的事情，是吧，男的能代替女的生活吗？女的能代替男的吗？能一

个人说了算吗？是吧，能说夫妻双方谁做的绝对对谁做的绝对错吗？这个我点到就可以了，爱之深责之切，是吧，要学会关心自己，同时要知道你不能代替对方。咱们今天就讲到这儿吧，有问题提，没问题就到这了。



20140409 大千老师讲道德经第二十六讲

整理：文、悠然自得、小bee、米多/一校：悠然自得/二校：双子座

那么今天咱们进入了《道德经》的最后一堂课，小晴儿已经唱歌了，那么我开始给大家讲。

我是想这样，这节课怎么来讲，首先最后几章我可能就会很简单的来讲，从七十五到八十一，六章，浓缩在一个小时内，然后大致我谈一下这次去广州讲的公开课和小课的一些体会，也算是广州之行的一个总结吧。那么大家来看第七十五章。老子五千言始终在强调几个重要的观点，从七十五章到八十一章都会涉及，因为已经啰嗦这么多堂课了，我也希望尽快收尾，再讲下去也都是车轱辘话。从七十五章开始吧，还是讲完七十七章了？

行，那就从第七十八章开始讲吧。

第七十八章、天下莫柔弱於水

天下莫柔弱於水。而攻坚强者，莫之能胜。“水善利万物而不争，故几于道”这是老子的话。以其无以易之。弱之胜强。柔之胜刚。天下莫不知莫能行。是以圣人云，受国之垢是谓社稷主。受国不祥是为天下王。正言若反。

那么“天下莫柔弱於水。而攻坚强者，莫之能胜”，这个水这个东西，很简单的，有体无形，所以它几于道，变动不居嘛，它可以变成任何形体，拿什么容器它就变成什么样，所以仁者乐山，智者乐水，所以通达无外。你让它怎么流，它只是按其性怎么流。所以说水几于道。那当然我们学这个气学中医这个气，无形无体，更接近于道，那气是摸不着看不见的，老子无法简单的告诉我们气，拿一个我们最常见的这个水，做比喻。当你真正了解无形无象的气的时候，气虽然是无形无体，但还是有象，如果真正达于道的时候，无形无体无象，那个就臻于大道了。

“以其无以易之”，没有什么能代替它。“弱之胜强，柔之胜刚”，还是反复强调柔弱胜刚强。“天下莫不知莫能行”，虽然知道，但是不能去做。我们用强的地方太多了，一有执着和追求，所以容易用强，身体坏，都是由于用强导致的。把气调上来之后，你要做一件事情，发现乏力，那时候身体给你一个信号，你要养正，要补充粮草，但是你不听，不断的耗，结果下边开始不断的消耗储备，透支。如果你不用强

呢，身体给你发出这种信号，匮乏的信号，你如果说顺势休息，养正，那么就顺行大道，像水，盈科后进。什么叫做盈科啊？就是水流到一个地方，前面高有个坎，它过不去，它就会在那儿积攒积攒，积攒到什么程度呢？积攒到灌满这个地方，然后溢出来，又往前走。人的一生，行为方式，各方面的事业，都应该像水一样，盈窠后进，而不能像水很少，过不去，你非得拿掌或者拿瓢往那边舀，舀过去，这是人为的，舀过去但是你怎么能算盈科后进，只有不断的盈窠，才能继续往前走。

“是以圣人云，受国之垢是谓社稷主”，他说的当然是你处下，别人把不好的东西都扔给你，你能接受的住，承载得了，那么大家就愿意附着于你。“受国之垢是谓社稷主，受国不祥是为天下王”，当然这是理想，尧舜禹那个时代，后来当然慢慢就不是这样了。这也当然可以说是得民心者得天下。就像为什么一口井，为什么大家都要到那去打水，古人讲，周易里边讲，改易不改井，易是什么呢？易是村庄，村庄可以变来变去，但那个井始终在那儿。“正言若反”，真正的大道，正言，老百姓听了觉得很荒唐，就像今天在群里边说这个白芍这味药一样。现在治这个肝郁气滞，梳达肝气，他们不断想到调肝、破肝、利胆，这样的药拼命加，三棱啊，莪术啊，郁金，香附，大家都能想到，包括加全蝎，加走窜的一些动物药。白芍这个药很容易被人忽视，有人说了也加了，但是大家要想一想，你把白芍放在一个什么地位，你加了那么多走窜的药，只加一味白芍，能不能起到足够的正向的作用？就像我们吃惯了饭店的各种菜肴，其实最好吃的还是家里的饭。大家没有发现吗？你们去饭店很难再吃到家常饭，很多所谓的家常饭，其实也不是，油大、火辣、味道重，其实很简单的一个，比如说炒土豆丝，或者一个鸡蛋炒西红柿、鸡蛋炒黄瓜，类似这样的，或者放一个白菜汤，真正的养人的、养胃的好东西，蒸个大馒头，吃点米饭。现在人很容易忽视，最常见。一看白芍，太常见了，这个药，这算什么呢？谁都会开！是吧，是个大夫都会开白芍，但是你真正知道白芍起的什么作用吗？你如何尊重白芍这个药呢？比如说你五个人，需要五个人帮忙，四个都是捣蛋的，只有一个是白芍，最后这事没做成，难道你就埋怨白芍吗？你说加了白芍没用！白芍是废物。你也不想想，之所以事不成，为什么不责怪那四个人呢？所以说现在好人难做，好人难当，古人云，道隐无名。

第七十九章、和大怨必有馀怨

和大怨必有馀怨，安可以为善。是以圣人执左契，而不责於人。有德司契，无德司彻。天道无亲常与善人。

天兄把这个打一下吧。“和大怨必有馀怨”，大家记住三句很重要的话，“和大怨必有馀怨”、“是以圣人执左契而不责於人”、“天道无亲常与善人”。你们会背这三句就可以了。“和大怨必有馀怨”，什么叫和大怨？我理解不一定对呀，这个怨呀，就是调和，调开，不要其间有什么压力，表面上看的和，实际背地里不和，这个就是“和大怨必有馀怨”，当然不要这样来做，不要当和事老，就是该解决就解决，两个人该打一架就打一架，骂一架就骂一架，把双方肚子里的气消了，这事才能好。不要表面上好好好，互相礼敬对方，背地里动刀子。不管是不是这个意思，我这个只是想表达一下，很多时候矛盾要深层次解决，不要表面调和。就像很多人，肚子里有东西，有想法，一是要抒发出来，第二要努力想办法，看看自己这个想法是怎么来的，是否可以内消，如果内消不掉，要想办法外解。很多人好好人是吧，实际肚子里呀压抑得很厉害，这样的人容易作病，尤其得癌症。两个人已经不可调和了，不如让他们打一架。

“是以圣人执左契，而不责於人”，左契什么意思啊？就是你这个借条借据呀，把柄，我虽然拿着你的把柄，但是我不去教训你，不会去要挟你，大概是这个意思。“执左契，而不责於人”。就像秦帝国一样，它处在关中嘛，正好是中原的霸，霸主，而虎视六国。所以说，“有德司契，无德司彻”，这个理解很多，大概就理解成君子能够照原则办事，按规律办事，小人道德没有底线，容易这个事做过头了，你这样理解就可以了。

下一句，“天道无亲常与善人”，这句话不用多解释了，积德行善，所谓积德行善，一，按规律办事，不能积小恩小善，最好积大恩大善，那么天自佑之。这个关于这个积德行善，佛教里面讲的太多了，我也不想多讲，而且这个地方也容易起冲突，咱们就略过去。

第八十章、小国寡民

小国寡民。使有什伯之器而不用。使民重死而不远徙。虽有舟舆无所乘之。虽有甲兵无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食、美其服、安其居、乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻。民至老死不相往来。

非常重要，记得咱们很小的时候，就知道老子那个“老死不相往来”这句话，也点出了老子的一个治世观点，小国寡民，也被很多人诟病，抨击，觉得是不思进取，想退回到原始社会。实际上，你冤枉老子了，老子在说一件什么事儿呢？就是说让人

回到一种天真无邪的状态，不要为名利远徙他乡，不要为名利睡不着觉，起利益之心，勾心斗角，为了所谓的心中欲望的梦想，把天道地道自然之道全部忘了，就像我们现在的工业社会一样，其实老子就是想说明这一点，让人归真反璞，你看“小国寡民使有什伯之器而不用”，啥叫“什伯之器”？你就理解成一些贵重的东西，或者飞机大炮吧，一些容易勾起人们利益，容易让人们为之而抛家舍业的，技巧之物，不要用这些东西。就像我们现在有了电脑一样，天天上网，还有成了啥，电脑控，手机控，手机很方便，同时也成了你的奴隶，你也成了它的奴隶。

“使民重死而不远徙”，什么是“重死”？就是和“重生”的道理是一样的，不会为了出去牟利而导致身体出问题，最后早早死了。大家可以看看，现在很多在外边挣钱打拼的，最后把身体搞垮的有多少？北漂的有多少人身体不行，挣的钱最后又都搭到医院里了，还没救回来，死了，非常之多，你们看，医院盖得像什么一样？再看里面有多少人？熙熙攘攘，如进闹市，你们就知道现在病人有多少？！真正成为了东亚病夫。

虽有“舟舆无所乘之”。舟，是船，舆，是大车，可以代指车，无所乘之，就是不需要这些东西。“虽有甲兵无所陈之”，没有打仗的需要。“使民复结绳而用之”，结绳记事嘛？一根绳儿打一个结，记一个事，结的结法不一样，代表不同的事儿。“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”。你也可以说天真得像一个傻子一样，傻吃迷糊睡，多喝汤，类似的。“邻国相望，鸡犬之声相闻。民至老死不相往来”。老死不相往来，现在成了一个贬义词了，我发现很多褒义词都变成了贬义词，或者变成很可笑的一些词语，比如说“无中生有”，“无中生有”本来是哲学的一个成语，从无中生有，现在在做啊，你无事生非，无风起浪，编瞎话，叫无中生有，造谣。“民至老死不相往来”。老死不相往来，这也是说人群，处在一种混沌状态，养元真的一种状态，元真养得很好之后，我跟大家说，就可以通三界，他们的能力，还有幸福指数，快乐程度，我估计比现代人要好很多，身体素质更不用说了。

第八十一章、信言不美，美言不信

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。智者不博。博者不智。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道利而不害，圣人之道为而不争。

“信言不美，美言不信”很常用的一个句子，“善者不辩，辩者不善”，你们都可以记住，所谓“信言不美”，真正可靠的，诚实的，符合天道的，这样的话，没有

那么多华丽的词藻，让你听着那么悦耳，非常的平实，质朴。“美言不信”，花言巧语，溢美之词，诗词歌赋，这些不代表对真理的追求。汉赋，就太华丽了，唐诗宋词，诗词歌赋，这些不是大学，叫小学，真正的大学是什么呢？道德经，周易，论语，这样的叫大学，诗词歌赋是小学。大家记住，谁啊唐诗宋词，唐诗三百首，呱呱叫啊！你就可以说你学的只是小学，还有大学，就像小乘和大乘一样。那“善者不辩，辩者不善”，真正的达于大道者，没有必要形之于文字跟人争辩，反之，争辩能力很强的，嘴巴呱呱叫的，这个大家要小心了。很多人喜欢辩论，比如讲逻辑啊，整来整去的，实际上真正的智慧，来源于沉默，庄子说过了，“渊默雷声”，什么叫“渊默雷声”，像深渊一样，渊默，一声不声，一声不吭，但是它产生的能量像雷声一样的惊人，这就是“渊默雷声”，所以说善变，你看谁善变，爱说，嘀嘀咕咕没完没了，出口成章，华美异常，电视上不经常有这样的人吗？！简直说得头头是道，天花乱坠，这时候你们要小心了。

那么，“智者不博，博者不智”。也一样啊！真正智慧的人，没有必要通达上下五千年，古今中外，把所有的书都看遍，图书馆就像他家一样，家里的藏书一面墙，两面墙，能够背字典，类似这样的。“智者不博，博者不智”。你都学成那样了，怎么能从中获得真正的智慧呢？富人通过炫耀财富，实现自己，那么，学者，很多呀，通过炫耀学问实现自己，真正的智者，通过沉默表达自己，“天何言哉，万物兴焉”，说的就是这个意思。“圣人不积”。所以说，圣人啊，他不会积攒什么东西，不会积攒知识，更不会积攒财富，所以他，“既为人己愈有”，为别人着想，自己越来越有，“既以与人”给予别人东西、知识，自己将获得更多，这个有和多是什么呢？就是获得天地众人的，受到天地的诱惑，受到众人的爱戴。“天之道利而不害，圣人之道为而不争”。“天之道利而不害”，“利”，是利益众生，而不会对某个个体，或者某个部分进行加害，这就像“天无私覆，地无私载，日月无私照”，就是这个意思。“圣人之道为而不争”。圣人之道，做符合天道的事儿，而不与众人争利，大概就是这么个意思。

那么讲完了，看看这几段大家有什么问题可以问一下，我们可以休息五分钟，大家就这几段有什么问题可以问一下，然后简单讲一下，我这次广东之行的感受。

课后问答

1、大病之后如何养生？

这个很简单，大病之后，关键是要养真养元。病后元真虚弱，气脉干瘪，不达，这个时候要慢慢的安养，动静结合，慢慢的重新让自己的元真旺起来，就像火一样，火苗再烧旺起来，那么大病之后你要养两到三年，如果真正的得大病，期间要注意，少劳少房事，吃东西尽量清淡而有营养，大概就是这么个意思。

2、道德经看上去好像都差不多懂了，但是，平时应用在生活中，又好像进入不了那个思维模式，可能还是那么浮躁，日常生活中怎样去做呢？顺其自然？需要特殊的修持吗？

这个问题可能摆在很多人的面前，包括我的面前，实际道德经已经把自然的规律和我们自身的规律已经说清楚了，就像对于个人，个案和总的规律还是要区别对待的。就像七十七章讲的“天之道，其犹张弓与？高者易之，下者举之。”那作为你，你首先要发现你身上的缺点。一个人如果不能正视自己的缺点，那么他永远不会成长。只有正视了缺点，去改正缺点，完善自己，这个人一辈子活得才有意义。所以说，比如说寻道（学员名）你要发现自己身上的缺点。有的人通过不断的做事失败，找到自己的缺点。如果一个人不断得成功，他很难发现自己的缺点。还有，要通过自己的良师益友，让他们指出你的缺点。有些人狐朋狗友，那就会让你的缺点不断发挥。这个可能是一个漫长的过程，五年十年甚至一生。都是在克服自己的缺点，让自己更加完善。很多人都多多少少存在不完善，有的人缺点大，有的人缺点少。气郁在中间的，他的缺点是不会表达，生闷气，容易忽然的火山爆发。气上浮的人，容易下元虚损，搂不住，做事容易做过，虚其外，悴其内，等等等等。经脉扭曲的人也是，容易心灵扭曲。同样心灵扭曲的人，容易导致经脉扭曲，最后导致身心一起扭曲。这个你要知道自己是否扭曲。那么这个不是一两句话可以说清楚的，大家慢慢来吧。先发现自己一些小的缺点，慢慢的试着改，再发现自己大的缺点。

3、仍然有很多人用道德经来修仙，靠谱吗？

这个，怎么可能不靠谱呢，非常靠谱。但是很多人修持，违背了道德经的基本原则。所以说他尽管用尽各种方式方法，仍然没有进步。所以说道德经是一部一直可以指导人们前进的一本书。别看这五千言感觉没有教大家一个方法，实际处处在教大家方法。比如说“能无婴儿乎？”你修持能做到“能无婴儿乎”吗？你能在日常生活中做一个天真无邪的人吗？类似的太多了。打坐的时候打进去了可以无思无虑，出来之后百思百虑。那你说你还能前进吗？不可能的事情。胸中无任何一点芥蒂，气机条达通畅，气机才会不断升华，进步，向更高的生命结构迈进。你只要稍微有一点芥蒂，

啪，马上回来，这个气机马上拉回来，让你不可能有任何进步。

这个讲完道德经之后，有一段时间可能就没有公开课了。我可能要更关注一下内部课，这个就不能两全了，抱歉。

大千老师广州之行的感受

那如果说没有问题的话，我就大致讲下广州之行的感受。那么第一场讲课是24号在三元里，广州中医药大学的研究生部。26号是在广州中医院大学本部大学城。第三场是在省立图书馆。这是三次公开课。之后是1号2号3号连续三天的小班授课，也是相当于有点内部性质的。那么我觉得广州这个地方还是比较包容和开放的，对于各种思潮。所以说第二次在广州讲课，去年是在广州和深圳各讲了一节课，那么在这里也感谢组织者。但是我感觉，好的不说了，说些问题。这几次课我感觉讲得有些地方欠妥，有些地方还可以。那么可能还是出来讲得少的原因，跟大家沟通啊，少。尤其前几堂公开课，我想表达一种这个中医整个大的背景框架这么一个问题。但是由于时间仓促，不可能在短短的一两个小时之内完全展开来说。其实我想告诉大家，中医啊，是神气文化的中医，不要拿形界的物质的思维方式去思维它。中医成了一个迷，很多人读不懂，根本原因就在于思维方式的问题。我中心思想想表达这个意思，如果说你跳出了目前形界的这个思维方式而上升到神气的思维方式，那么很多中医，你们原先不理解的，都可以迎刃而解，非常简单。很多你觉得很复杂的病，你都可以很清楚得看到是什么原因，并且知道怎么处理。我感觉，三堂课我努力的想把这个告诉大家，但是还有大量的人，甚至很多人，不理解，云山雾罩，不知道我在说什么，耽误大家时间了。如果不说这个，说一些小法小术，能说吗？能说，比如说口臭怎么治？头痛怎么治？胃痛怎么治？可以说。后来小班我吸取教训了，说了很多临床的一些东西，但是很多，大班的时候你不可能广泛得这样来说。虽然有些不完善，我觉得还是把我的观点陈述了出来，看看有没有人觉得似乎听懂了一些，能够有所借鉴，就可以了。

那么以后，可能这个陆陆续续的，我的原先讲课的一些录音整理稿，都会以出书的形式，出来，希望可以帮助大家，让更多的人走入神气的文化，甚至已经不是一种文化，而是一种文明。而这种文明，直接跟我们目前流行的这种文明是对抗的。这个不能说是我们的对抗，我们这个文明对现代文明的对抗，而是现在这个文明干脆不接纳这种文明，这是一种文明的专制。还好广州这个地方我觉得比较开放，思潮还可以

出来说，并没有一棍子打死。所以说，也希望大家能通过我讲道德经，原先讲的周易，（当然是小班讲的）内经，伤寒论（也是小班讲的），慢慢的可能会出书，希望能改变或者影响一些人的思维方式。那么从我自身来讲，我是觉得我反复在思考这个问题，我到底读懂内经没？不管是白天还是晚上，我都会反思一下，自己到底读懂了这几部经典没有。因为太多的人没有读懂。我也比较很忐忑，我感觉我还是，或许，也许，可能，大概，我觉得读懂了。不仅是在理论上，而且也有一些实践。我觉得我想，把我读懂的跟大家分享，告诉大家一些我认识到的，神气方面的一些知识，自己的一些感悟。那么这些东西都来自于这么多年，有七年了吧，在网上的讲课。包括中医的，传统的，包括以后可能我想给大家讲庄子啊，甚至讲一些儒学的，比如说史记，尚书，我都想过。我觉得给大家讲是我的一个乐趣，也没有什么太多的辛苦，把自己的观点陈述出来，希望跟大家有所交流，我觉得就可以了。那么我觉得这七年的发展，以这个德明中医，或德明书院的这个方式，大家也聚了一些人，感觉关起门来，大家其乐融融。不仅大家感觉好像有了理想，对人生不再彷徨。同时，通过，大夫嘛，可以解决家人的一些小病。不用再去医院了，这些人，很多，不用再去医院了，不用排队挂水，发烧感冒一两剂药可以治好。头痛，拉肚子，也不用担心，帮助了自己。

没力气，吃饭不香，睡觉睡不着，腿疼腰疼的，那你何谈快乐呢？难道你要在这种病痛当中，你入定是摆脱病痛？完全可以说养正，调元真的办法让大家做一个健康的人。同时，心里快乐，没有心理疾患，不会对某件事奔走，哭嚎，执着不舍，包括感情。什么事慢慢都可以想开，看淡，放下。真心舒畅，愉快，安稳的走完自己的一生，甚至有来世，这个咱们仁者见仁智者见智。不会为生所欣喜若狂，也不会为死而苦意万分。就像庄子说的“其来时也，其去适也”。“时”，你该到时候了，你就来了，降生在人间。“其去适也”，啥时候你走，那是你应该的，“适”就适合的，适可，适度，恰恰，该你走了，你就要走了。如果我们能保持这样的一种安详，平和，自我调畅的一种身心状态，这样的一直生活，学习，工作。又有这么一批人在一起，大家可以互相鼓励，交流，甚至互相开玩笑，斗趣，我觉得人生一乐。那么咱们今天讲课就到这儿吧。看看天兄还有什么可说的，给大家说说，这个会员怎么加啊还有什么的。