

南懷瑾《老子他說》的筆記

儒家是糧食店，絕不能打倒，否則就沒飯吃，沒有精神食糧。佛家是百貨店，各式各樣日用品俱全，都是人生不可缺少的必需品，吃飽飯又沒有病，隨時去逛逛，有錢有空就選購一些回來，沒錢則隨意觀光無人阻撓。道家是藥店，若不生病可以一生不進去，但一旦生病就必自動找上門去。

現代學術界研究老子主要分 3 條路線。一，純粹哲學思想研究。二，個人修養做工夫，修神仙丹道。三，陰謀之術謀略學，這是嚴重錯誤。闡揚詮解老子最清楚正確，發揚道家思想最透徹，就是莊子。

+++++第一章+++++上經講道之體

道字 3 種意義：1 人世間所要行走的道路。2 代表抽象的法則、規律，以及實際的規矩，學理上或理論上不可變易的原則。3 形而上的道。

天字 5 類內涵：1 天文學上物理世界的天體之天。2 具有宗教色彩，信仰上的主宰之天。3 理性上的天。4 心理性情上的天。5 形而上的天。

在不得已的表達中，提出一個道字，不可執著名相而尋道。形而上道與形而下萬有名器，是有無相生，綿綿不斷。在形而下的情況下而要體認形而上道，必須從常無的境界中去體認它的道體。但是如要更透徹精闢，又需要在常有之中領悟它的無邊無際。有無之間的互為因果，如一呼一吸之自然往復。

+++++第二章

所謂的道，為了表達的方便，姑且名之為道。名相只是人為意識塑造的。要想明白這個不可見、不可得的道，只有在用上去體會，才能了解有無同出而異名的道妙。

凡是人為所謂的美與善的道，一落痕跡，早已成為不美不善的先驅了。修道的人，大多數都把道的境界，先由自己的主觀觀念，建立起一個至真、至善、至美的構想。也可以說是自己首先建立起一個道的幻境，妄自追求。其實，一存此念，早已離道太遠了。

大乘佛學所謂道體的真如，這個名詞本身便自說明只是名言的建立，不可認為確有一個固定不變的真如存在。真者如也，如其真也。老子用歸納方法來簡單指示，佛家用演繹方法來精詳分析。

老子指出無論有無、難易、高下、音聲、前後等現象，都在自然迴旋的規律中相互為用，互為因果。沒有一個絕對的善或不善，美或不美的界限。因此，他教人要認識道的妙用，效法天地宇宙的自然法則，不執著，不落偏，不自私，不佔有，為而無為。處無為之事，一切作為，應如行雲流水，義所當為，理所應為，作應當作的事。做了事，如雁過長空，風來竹面，不著絲毫痕跡。行不言之教，萬事以言教不如身教。

+++++第三章

古書上的「民」，就是現代語的人們/人類的意義，並非老百姓/國民的意義。賢能標準，很難下定義。以道德作標準嗎？以仁義作標準嗎？或以才能作標準呢？無論如何，結果都會被壞人所利用，有了正面標準，就會出現反面偽裝模式，不擇手段去爭取做好人的名聲。

如果做不到絕嗜禁慾，根本就沒有辦法再繼續進修到虛其心的程度。既然心不能虛，切不能做到下一步的實其腹，弱其志，強其骨。人們不管老子說棄欲虛心的先決條件，便只從實其腹的守神、練氣、存想、守丹田等等五花八門的方法上去修煉，於是弄得大腹便便如富家翁，一副滿面紅光的發財相，就算有道之士，到了最後，仍然跳不出一般常人的規則，死於高血壓或心臟病。

南老師反問，你為什麼要氣住丹田來作實腹的功夫？人的身軀，猶如一具裝有各種零件的皮囊。假如我們把氣體打入一個皮袋裡，然後要叫這股氣呆板固定，永久停留在某一部位，是有可能嗎？很明顯的答案，氣不會凝固停留在某一部位。如果說有可能，那已經不是氣體，它已變化成為一個固體的東西。在我們身軀內，另外裝進一樣固體東西，那就太可怕了，豈不成了一個瘤嗎？氣，本來就是「流動不居，周流六虛」的能量，你要氣住丹田，充實腹部的下丹田，那只能說「徒有空言，都無實義」。如果真有如此感覺，那是注意力集中，心理控制作用所引發的感受反應而已，並非真有一樣東西。

++++第四章

沖=沖和謙虛，虛而不滿，源遠流長，綿綿不絕，用中而不執一端或不執一邊。嚴格說來，只有漢文帝和清初康熙，善於運用黃老之道，建立一代事功，前者老實實行老子哲學治國，後者靈活運用黃老的法則。中唐四朝元老名將郭子儀與名相李泌，做到沖而用之或不盈，挫銳解紛，和光同塵。

++++第五章

芻狗，是草扎的狗。芻狗還未登上祭壇之前，仍是受人珍惜照顧，看得很重要。等到祭典完成，用過了芻狗，就視同廢物，任意拋棄，不值一顧了。諸子百家，不外以仁義為宣傳，以仁義為號召。用之既久，就會產生相反的弊病，變為只有空殼的口號，並無真正的實義了。自稱為聖人之徒，號召以仁義救世者，老子認為他們徒托空言，都無實義。甚至假借仁義為名，用以自逞一己私慾之輩，更是自欺欺人。老子希望人們真能效法天地自然而然的法則而存心用世，不必標榜高深而務求平實。

佛說平等，幾千年來的印度依舊階級懸殊。中國提倡仁義幾千年了，真正合於仁義之道的人事卻很少。耶穌大聲疾呼要博愛，西方哪個時代真正出現對世界人類的博愛？

天地無心而平等生發萬物，萬物亦無法自主而還歸於天地。自然而生，自然而有，自然而歸於還滅。從天地的立場，視萬物與人類平等，都是自然偶然的，暫時存在，終歸還滅的芻狗而已。

天地間萬事萬物的生滅變化，既不是誰所主宰，也不是天地有心製作。萬物造化生滅，都是乘虛而來，還虛而去。暫時偶然存在的一剎那，只是有無相生的動態而已。因為有剎那綿延絕續常有的動，於是人們誤認為動態即是存在，而不承認返有還無的靜態也是存在的另一表相。

天地之間氣分的變化往來，變動不息，生生不已，有無相生，動靜互為宗主。一切人事的作為、思

想、言語，都同此例。是非，善惡，禍福，主觀與客觀，都是不能肯定的確有一絕對標準。如果一定要理論上爭辯到有一個絕對道理，這個絕對也只是在文字上，人為暫時裁定為窮盡之處而已。其實，在動態中，愈動而愈出，永無有窮盡的一點。

+++++第六章

山谷 2 種形態：一是如袋形的山谷，有進路而無出口，空氣不能對流，凡有聲響動靜，必然會有回聲。二是兩山夾峙，上仄中空，隱晦曲折狹長形通道，空氣對流，空氣有傳聲作用。谷神，正因其中空而無物，才能生起看似虛無，而蘊藏似乎妙有的功用。

玄=元始、元來、根元，萬物的初始根元，是極其微妙的第一因代名詞。牝=母性、雌性生殖機能的文雅代名詞。牡=男性、雄性生理機能的代號。海眼雖小，卻是源源滾滾而出，成為大地層面的諸大海洋和江河的來源，是海的玄牝。北極是大地的玄牝。人體會陰則是人身生命源泉的玄牝之處。

如果能虛懷若谷，對境無心，只有反求諸己，自心反觀自心，照見心緒的波動起滅處，不增不減，不迎不拒而不著任何阻力或助力，一派純真似，便稍有一點像是虛靈不昧的真照用了。道，本來便是離名離相的一個東西，用文字語言來說它，是這樣是那樣都不對。修它不對，不修它也不對。

+++++第七章

在人們的眼光中，只從萬物個體、小體的生命看來，有生又有死，好像是很不幸的事。但在天地長生的本位來說，生生死死，只是萬物表層形相的變相。其實，萬物與天地本來便是一個整體、同體的生命，萬物的生死只是表層現象的兩頭，天地能生能死的功能，並沒有隨生死變相而消滅，它本來便是一個整體大我，無形無相，生而不生，真若永恆似的存在。

得道的聖人能效法天地的法則立身處事，去掉自我人為的自私，把自己假相的身心擺在最後，把自我人為的身心，看成是外物一樣，不值得過分自私。只要奮不顧身，為義所當為的需要而努力做去。看來雖然是外忘此身而不顧自己，其實是把自己身存天下的最好安排。

+++++第八章

儒、道、佛三家聖哲的看水讚語，儒家的精進利生，道家的謙下養生，佛家的聖淨無生。上善若水，人如要效法自然之道的無私善行，便要做到如水一樣至柔之中的至剛、至淨、能容、能大的胸襟和器度。要注意「幾於道」的幾字，並非說若水的德性，便合於道了。老子只是拿水與物不爭的善性一面，來說明它幾乎近於道的修為。人往高處爬，水向低處流。老子說水寧願自居下流，藏垢納污而包容一切。

佛說大海不容死屍，說明水性至潔，從表面看，雖能藏垢納污，其實它的本質，水淨沙明，晶瑩剔透，畢竟是至淨至剛，而不為外物所污染。孔子觀水，卻以水逝者如斯夫的前進，來說明雖是不斷地過去，卻具有永恆不捨晝夜的勇邁古今精神。

+++++第九章

持而盈之，不如其已。如果忘記了原有生命的美善，反而利用原有生命的充裕，擴展欲望，必定會遭來無限的苦果。還不如寡欲、知足，就此安於現實，便是最好的解脫自在。若能保持已有的成就，

便是最現實、最大的幸福。對聰明、權勢、財富等等，都要知時知量，自保自持。如果已有聰慧而不知謙虛涵容，已有權勢而不知隱遁退讓，已有財富而不知適可而止，最後終歸不能長保而自取毀滅。

+++++++第十章

載營魄抱一，能無離乎？是第一步修身成就的要點。第二，專氣致柔，能嬰兒乎？是第二步修性命成就的要點。第三，滌除玄覽，能無疵乎？是第三步修心智成就的要點。

思想的紛煩，情感的騷動，常使自己魂靈營營困擾，常在放射消散之中，散亂不堪。體能的勞動，生活的奔忙，常使精魄渙散，不可收拾。如此這般，動用不休，不能持盈保泰，終至死亡而後已。老子說，倘使人能將生命秉的營魄合抱為一，永不分離，便可得長生的希望了。

+++++++第十一章

車輪中心，空無一物，既不偏向支持任何一根支柱，也不做任何一根支柱的固定方向。因此才能活用不休，永無止境。中心無物，任運於有無之間的妙用。用在施於大政，須如此車轂的中心，虛懷無朕，合眾輔而完成大力的全功。

+++++++第十二章

五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂。難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此。

中國古代醫書所稱的口爽，意思是口腔乏味、食慾不振，口腔舌頭的味覺出了毛病而不爽快。

+++++++第十三章

寵，是得意的總表相。辱，是失意的總代號。當一個人在成名、成功的時候，如非平素具有淡泊名利的真修養，一旦得意，便會欣喜若狂，喜極而泣，自然會有驚震心態，甚至有所謂得意忘形者。

愛情哲學的內涵是什麼？南老師回答，人最愛的是我。所謂我愛你，那是因為我要愛你才愛你。當我不想，或不需要愛你的時候便不愛你。因此，愛便是自我自私最極端的表達。其實，人所最愛的既不是你，當然更不是他人，最愛的還是我自己。我是什麼？是身體嗎？不是的。當你患重病，要割除肢體或器官，你才能再活下去，你就會割捨從有生命以來，同甘共苦，患難相從的肢體或器官，只圖自我生命再活下去。

吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？一般篤信老子之道者，偏重虛心實腹，大做身體上氣脈功夫，正被有身之患所累。如何才能修到無身之累？那就應該多從存神返視、內照形軀入手，然後進入外其身而身先的超神入化境界，或者可以近似了。

+++++++第十四章

有一個看而不見，聽而不聞，又觸摸不到的混元一體的東西。要說它是物嗎，它又不同於物質世界的物體那樣，可以看得見，聽得到，摸得著。要說它不是物嗎，宇宙萬有的存在，都由它造化而來。因此，在理念上名之曰道。在實用上，便叫它做混元一體。但在本無名相可說上，它究竟是什麼東

西？老子為之作了三部分的命名。

視之不見的，夷，平坦無阻。聽之不聞的，希，不是無聲，只是非人類耳目所及的大音。感覺摸觸不到的，微，當然不是絕對的沒有。

從政治制度來講，官者，管也，管理。從人主的領導政治哲學來講，官者，猶如人體的官能，所謂五官百骸，各有其所司的專職所司的分別事務，均須匯報終於中樞統領的首腦以作智慧處理。輔助頭腦最得力的官能，便是眼目視力，耳朵聽覺，以及全身觸受所及的親民之官。

+++++第十五章

上古時代所謂的士，並非完全同於現代觀念中的讀書人，士是指專志道業，而真正有學問的人。一個讀書人，必須在學識、智慧與道德的修養上，達到身心和諧自在，世出世間法內外兼通的程度。得道有所成就的人，一般人簡直沒有辦法認識他，因為他已經圓滿和諧，無所不通。凡是圓滿的事物，站在哪一個角度來看，都是令人肯定的，沒有不順眼的。

豫兮若冬涉川，猶兮若畏四鄰，儼兮其若容，渙兮若冰之將釋，敦兮其若樸，曠兮其若谷，渾兮其苦濁。

豫兮若冬涉川，豫=有所預備，真正有道的人，做人做事絕不草率，凡事都先慎重考慮。若冬涉川=如冬天過河一樣，有時到河川中間，萬一踏到冰水融化的地方，一失足掉下去便沒了命。如臨深淵，如履薄冰，做人處事，必須要小心謹慎戰戰兢兢。

猶兮若畏四鄰，猶是猴子之屬的動物，和狐狸一樣，出洞或下樹之前，一定先把四面八方的動靜，看得一清二楚，才敢有所行動。好像四面八方都有情況，都有敵人，心存害怕，不得不提心吊膽，小心翼翼。

儼兮其若容，修道的人，待人處事都很恭敬，隨時隨地絕不馬虎。渙兮若冰之將釋，春天漸漸暖和，冰山雪塊遇到暖和天氣就慢慢融化。接近相處時，覺得溫暖親切。敦兮其若樸，言行舉動，非常厚道老實，樸實不誇。如同其貌不揚的木頭石頭，別人不知內藏沉香木寶玉。曠兮其若谷，思想豁達空靈，心境永遠保持在空靈無著之中。如同山谷一樣，空空洞洞，到山谷裡一叫，就有回聲，反應很靈敏。渾兮其苦濁，有道者和光同塵，用不著裝模作樣，故作姿態。本來就很平凡，平凡到混混濁濁，沒人識得。

佛家說無生，道家標榜長生，耶穌基督則用永生，老子說徐生。徐生，生生不息的長生妙用，如用能源一樣，慢慢地用，儉省地用。做一切事不暴不躁，態度從容。

+++++第十六章

《老子》及一切道家學神仙丹道的經論，合成《道藏》，有八千餘卷之多，南老師讀完全部，說八千多卷的《道藏》，根本離不開老子的六個字：致虛極，守靜篤。道家清虛=佛家空。致虛極，做到空到極點，沒有任何染污。若還有個樣子就不叫空了。空沒得個相貌可尋。

守靜篤，如靈貓捕鼠，目睛不瞬，四足據地，諸根順向，首尾直立，擬無不中。精靈異常的貓，等著要抓老鼠，四隻腳蹲在地上，頭端正，尾巴直豎起來，兩隻銳利的眼珠直盯即將到手的獵物，聚精會神，動也不動，隨時伺機一躍，給予致命的一擊。如雞之孵卵，閉著眼睛，迷迷糊糊，天塌下來都不管，你踢他一腳，他叫也不叫，理也不理，只是死心眼直守著那個心肝寶貝的雞蛋。

萬物並作，宇宙萬物，山河大地，一直在動中，並沒有靜過，是一個動態的世界。所有生命都在生化中，這是合理的；生化到了盡頭，自然死亡，這也是合理的。吾以觀復。修道是返回根本，追求生命最初來源的那個東西。無量無邊生命力量，本是無窮無盡，一直保留在那裡，永遠不生不滅。不生並非斷滅相，不是枯寂，更不是完全沒有東西，而是說永遠有無限的能量存在那裡，用而不用，不會消耗殆盡。禪宗還我本來面目，真發現自己本來面目，明心見性，便開始接上那生命本具、源源不斷、龐大無比的能源。

道家的芸芸+佛家的眾生=芸芸眾生，東方把木代表生生不息的現象。芸芸代表一種普普通通的草，也用來形容宇宙萬物的生生不息，死了一批，又生一批，越生越多。各復歸其根。求道者盲修瞎煉，以為根在肚臍或丹田，是錯誤的。人的根是在虛空，在頭頂上。虛空就是我們的泥土，這就是人與萬物不同之處。植物的根栽在泥土中，人與植物相反，根栽在虛空中。

常，並不全等於永恆，宇宙生命的來源，本來是清虛的。本來無一物，何處惹塵埃？又何必對什麼事都抓得很牢，不肯放手呢？其實沒有一樣東西可以抓住的。生命的本來，不生不滅，對這不生不滅的本源，要把握得住，認識得透徹。

明白了天道，就沒身不殆。生命活到最後一口氣不來，死後骨頭化成灰塵，肉體了了，但是生命的精神卻永遠常存。長生不老的重點，全在「致虛極，守靜篤」這六個字上。

+++++第十七章

太上，下知有之，其次，親而譽之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。悠兮其貴言，功成事遂，百姓皆謂我自然。

《易經》形而上者之謂道，萬物尚未生長以前，名之為道。形而下者之謂器，有形象的萬般事物生長起來，叫器世界=物理世界。

太上，下知有之；自認是第一等讀書人，其實並不如鄉愚的智慧。表面看似下愚的人，卻倒知道有一個東西，不管是叫佛/天/上帝/命，他就認定那個東西，至死不渝，比別人都看得開，都豁達。

其次，親而譽之；相信要燒香供養，磕頭拜拜，讚歎不絕，每天唱念幾次，宗教儀式活動。其次，畏之；他也許不信宗教，亦不信道，但內心無形中卻有一個可畏的東西。其次，侮之；根本不信道，以為信道對人格是侮辱。

道不藏私，悠然自得，卻很難說得清楚。再怎樣高明的語言文字，都很難形容出道的境界。道的本體，無形無相。道體所表達出來的東西，只是其第二重影子而已。事功表達出來，久而久之，大家習慣成自然，就說這本來就合於自然之道，沒有什麼好大驚小怪，道是自然而有。

+++++第十八章

這幾千年來，我們不孝之舉太多了，因此孔子才不得不提倡孝道。孔子是個文化醫生，他把當時文化中的疑難雜症診斷出來，投以對症的藥石，嘗試解決這些令人頭痛的問題。老子也是個醫生，但他是研究醫理的醫生，也就是醫生的醫生。他認為儒生開的藥方，對是對，但是藥吃多了，難免又會出毛病，副作用在所難免。光講仁義道德，說得天花亂墜，有人自然要加以利用，做出假仁假義、欺世盜名之事，結果弄巧成拙，照樣害人。

+++++第十九章

絕聖棄智，民利百倍。絕仁棄義，民復孝慈。絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文不足，故令有所屬。見素抱朴，少私寡欲。

春秋、戰國各國相互爭戰，彼此攻城掠地，都以仁義美名作口號。就像極權政體，也標榜民主、自由、人權。他們所謂人權，是你聽命於我的人權，我要你怎樣，你便乖乖怎樣。所以老子說，要拋棄聖智、仁義、巧利這三項東西，社會上不需以仁義作宣傳口號，越是特別強調仁義，越是爾虞我詐，毛病百出。不以聖人為標榜，不以修行為口號，只要老老實實、規規矩矩做人，那便是真修道。絕仁棄義，要廢除那些假仁假義，傷天害理的做法。

見=見地、觀念、思想。素=純潔、乾淨。佛家禪宗：不思善，不思惡，善惡兩邊皆不沾，清明透徹。朴=未經雕刻、質地優良的原始木頭。璞=沒有經過雕琢的玉石外殼。表面看來粗糙不顯眼，其實佳質深藏，光華內斂，一切本自天成，沒有後天人工的刻意造作。思想純潔無瑕，不落主觀的偏見。平常做事，老老實實，當笑即笑，當哭即哭。哭笑不是為了某個目的，哭笑不是為了給別人看。

儒道兩家，並沒有叫人做到絕對的無欲，徹底無欲，簡直不可能，假使做到了，那就超凡入聖了。只有佛家修行，先要無欲，因此被儒家批評為陳義太高，難以企及。少私寡欲可以近乎道，但尚未完全合於道。

+++++第二十章

唯之與阿，相去幾何？唯與阿兩字，譯成白話為「是的」，唯是誠誠懇懇的接受，阿是拍馬屁的附和應對。老子提醒，要學習真誠不佞的唯，避免虛偽造作的阿。善之與惡，相去若何？善惡之間，很難分辨，往往做了一件好事，反而得到惡果。例如救了壞人，壞人以後傷害更多人。

我愚人之心也哉，沌沌兮。有些人學道家學壞了，故意裝糊塗，卻走了樣，弄巧成拙，反而壞事。所以，外昏內明的功夫，並非隨便裝瘋賣傻便是有道。修道人的行為雖是入世，但心境是出世的，不斤斤計較個人利益，因此給別人看成傻子。

貴食母，母=我，禪宗說的「生從哪裡來，死向何處去」的生命本來。貴食母意即死守善道，而還我本來面目，永遠回歸到生母的懷抱--道的境界中去。

+++++第二十一章

孔德之容，惟道是從。孔=大，德=真正有道者的行為，容=內涵的包容作用。真正有道德修養的人，

他的內涵只有道這一個東西。隨時隨地，每分每秒，都在要求自己合於道的原則，起心動念，一言一行，無有稍微違反道業。物=這個東西，不是指唯物。恍惚，心地光明，飄然自在，活活潑潑，並不是顛三倒四和昏頭昏腦。這個東西，老子不想再加上一個名詞去解釋，恐怕以詞害意，只好簡單地用象、物來表達它。在佛學中，也常說不可思議或不可說來結束其詞，個中況味，只好說如人飲水，冷暖自知。

學道者，倘若經年累月地打坐，結果一日一日，越坐越沒精神，越修越昏頭昏腦，那就錯了。真正到達窈兮冥兮的空靈境界，只要你眼神稍稍凝定幾分鐘，就等於常人幾小時的睡眠。

+++++第二十二章

曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新，少則得，多則惑，是以聖人抱一為天下式。不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。夫！唯不爭，故天下莫能與之爭，古之所謂曲則全者，豈虛言哉！誠全而歸之。

道家的思想在可以出世亦能入世之間，有體有用。只主道體，光修道，而鄙棄用，那是不對的。只出世而不能入世，固然不對。只講用，而不講體，亦落在另外一邊，亦是錯誤。

宇宙都是曲線，是圓周形，圓周便非直線所構成。在這物理世界，沒有一樣事物是直線，都是圓的，圓即是直。所謂直，是我們把圓切斷拉開，硬叫它直，直是人為勉強的。所以說宇宙萬物，都是曲線的，故曰曲成萬物。

曲則全，為人處事，善於運用巧妙的曲線只此一轉，便事事大吉了。曲線罵人，可令對方雖挨罵卻較易接受建議。枉則直，枉=矯正歪的東西。矯枉過正，矯正太過又變成彎曲。

曲則全，公天下，堯傳位於舜，不傳位給不肖兒子丹朱，反而保全了堯的後代子孫。漢武帝的奶媽，劉備的淫具，齊景公的劊子手晏嬰，三個事例說明曲則全，想為人求情不應直接說，先罵犯錯者大錯特錯(代替君王發脾氣)，借事例或古聖賢來詢問主上意見，主上就會察覺到自己暴怒太過分而收手。

窪則盈，水性下流，凡是低窪的地方，流水積聚必多，最容易盈滿。地廣而不平，人將平之；財聚而不散，人將爭之。國家的土地那麼廣大，私人皇宮的財產又那麼多，必定引起窮苦百姓來爭奪，倒不如君王列地以分民，散財以賑貧。萬一有敵人來侵犯，全國老百姓不要你下達命令，自然會起來作戰。因為國家的災難，就是人民自己的災難。

不自見=不可執著自己主觀成見。多聽聽別人的意見，把所有的智慧，集中為你自己的智慧，你的智慧就更大了。不自是=不認為我的想法一定絕對沒有錯。不自伐=不自我表揚邀功。不自矜=不傲慢，自尊心與傲慢，幾乎是同一心態，但用處不同，效果也不一樣。

+++++第二十三章

希言自然。希言，無言之言，不說之說，佛家不可說，最高的道理境界，不是文字語言所能表達。自然=哲學名詞原來如是=佛家法爾如是，不同於印度自然外道。世界有開天闢地的時候，也有天翻

地覆，終歸結束的時候。這是天地間自然的法則。老子沒有講神或天帝在作主，也沒有講菩薩在使神通，只是講天地自然規律。冥冥中自有一個能力，但它的功能，不像宗教把它變成人格化或神格化，也不是民俗觀念中有雷公、風神、雨師。

故飄風不終朝，驟雨不終日。狂風、颱風，不會整天整夜地吹，來得快也去得快，狂風往往到了中午就停止一陣。驟雨不會下一整天，一兩個小時就過去了，否則就變成了水災。當你發財的時候，連續發上幾年財就要趕快收手，金盆洗手還可以享受一輩子。(53 章)

物以類聚，同氣相應。喜歡講道的人，自然喜歡與講道的人做朋友，志同道合，切磋學問。喜歡吹牛的人，結交的朋友一定也會吹牛，否則兩個人就吹不起來了。走倒霉路線的人，自然碰到的都是倒霉鬼。你要向失敗方向走，失敗的因素都會來湊合你。

+++++第二十四章

企者不立，企，把腳尖踮起來，難以長久立足。跨者不行，跨開大步在走路，只能暫時偶然動作，卻不能長期維持此狀況。企者=好高，跨者=驚遠。如果連最淺近基礎都沒有做好，偏要向高遠方向去求，不自量力想一步登天，不是自找苦吃，就是甘願自毀。自見、自是、自伐、自矜，是人類的根本病態。

老子說的知四不：不自見、不自是、不自伐、不自矜；在體而言，有同於佛說的離四相：我相、人相、眾生相、壽者相；在用而言，同於孔子說的戒四毋：毋意、毋必、毋固、毋我。凡是要立大功、建大業的人，只要一犯此四個原則，絕對沒有不徹底失敗。東晉秦王苻堅和民初袁世凱暴起暴亡是例子。

+++++第二十五章

道，大(無量無邊)，逝(內外四面八方延伸發展，宇宙是無限的擴張)，遠(無遠弗屆，四通八達)，反(最遠的就是最近，最後的就是最初)。道的別名有很多，大，逝，遠，反，天，帝，像佛有很多別名。佛家四大，專指物質世界的四種組成元素：地、水、火、風。道家四大：道、天、地、人。老子所說的自然，是指道的本身就是絕對，道是自然如此，自然便是道，它根本不需要效法誰，道是本來如是，原來如此，自然而然。凡夫俗子只要能做到在日常生活中，一切任運自然，便不離於道了。

+++++第二十六章

重為輕根，靜為躁君。是以聖人終日行而不離輜重，雖有榮觀，燕處超然。奈何萬乘之主，而以身輕天下？輕則失本，躁則失君。

人法地，是以聖人終日行而不離輜重。我們生命立足點的大地，負載萬物和一切，生生不已，終日運行不息而毫無怨言，也不索取人們和萬物付於任何代價。它總是默默無言給予所有生物生命滋養。生而為人，應靜靜地效法大地，要有負重載物的精神。尤其是要學聖人之道的人，更應該有為世人與眾生，挑負起一切痛苦重擔的心願，不可一日或離了這種負重致遠的責任心。聖賢始終要戒慎恐懼，隨時隨地存著濟世救人的責任感。真正有道之士，到了這種地位，雖然處在榮觀(發音是建築物道觀的觀)之中，仍然恬淡虛無，不改本來的素樸；雖然燕(音晏，意指安靜)然安處在榮華富貴之

中，依然有超然物外，不受功成名遂、富貴榮華而自累其心。

+++++第二十七章

善行無轍跡，真正做大善事，為善不欲人知，完全不著痕跡，因為他不求名、不求利，更不望回報。善欲人知，便非真善。惡恐人知，便是大惡。善言無瑕謫，只要一開口就有毛病，善言就是不說話。無聲之聲，其響如雷。善數不用籌策，善算的人不靠工具，而用頭腦，腦子比計算機還快。善閉無關槌而不可開，雖然沒有鎖但永遠打不開，虛空才打不開，因為它沒有開關。善結無繩約而不可解，善結就是沒有繩子捆你，但你永遠跑不掉，心鎖，感情的鎖。

故善人者，不善人之師；不善人者，善人之資。善人是我們的教授師，不善人就是我們的副教授師。看到人家的壞，我們不要去學他的壞，而且更要憐憫他。如果世界上沒有壞人做些壞事，我們就不知道什麼叫做壞了，那壞人豈不是好人反面的教育嗎？

真智慧不是讀書來的，不從知識中來，而是自然就有的。不要認為我們讀了幾本書，認識了幾個字，就是有智慧，這是有限公司；那些沒有讀過書而有真智慧的人，是無限公司。

+++++第二十八章

知其雄，守其雌，為天下溪；為天下溪，常德不離，復歸於嬰兒。知其白，守其黑，為天下式；為天下式，常德不忒，復歸於無極。知其榮，守其辱，為天下谷。為天下谷；常德乃足，復歸於樸。樸散則為器，聖人用之，則為官長，故大制不割。

知其雄，守其雌。雄是陽性，代表了開發、光明，放射四方。雌性代表的是黑暗、寧靜、收斂、保守。雄是動的，雌是靜的。修道的人，工夫做的是靜態，但要懂得陽的一面，才能開發無窮盡的智慧。

嬰兒是剛滿月或一周歲以內的嬰孩，一身骨節都是軟的，他沒有喜、怒、哀、樂，沒有主觀成見，一切都是自然，逗他一下就笑，掐他一下就哭。他喜歡的時候，哭中又笑，笑中又哭，都很自然，沒有做假，沒有意識的固定作用，但不是無知，那是大知。老了就完蛋，要想不完蛋，只有復歸於嬰兒。修道成功的人，要像嬰兒身心柔軟的境界。自身修養要把陰陽調配好，才可以到達如嬰兒般的柔軟境界。

知其白，守其黑。善業善行叫做白業，惡業惡行叫做黑業。無妄想，無分別，就是至善之念，這是白業，不起分別心。守其黑，不會去動絲毫惡業的念頭。

知其榮，守其辱。光榮後面就是不光榮，有成功，一定就有失敗；有上台，一定就有下台；有天亮的工作，一定會有黑夜的休息。人生本來就是唱戲，上台一鞠躬，下台總歸要回到你本來面目，那是赤裸裸的來，什麼也沒有帶來。

知其雄，守其雌，是生理上的修養；知其白，守其黑，是心性上的修養；知其榮，守其辱，則是行為上的修養。不管是心理、生理，或者是行為上，都要修養到樸實。人性本來就很樸實，所以不樸實的人，是被後天環境污染的結果。

真正講原始道德的上古社會，則是《禮運·大同篇》的思想，那個制度是沒有制度，沒有法律，也沒有道德。但人人都自然守法，並不要法律來約束；人人都不必講道德，自然合於道德的標準。道法自然，那個社會，本身就是道德，這就是所謂大制不割。

+++++++第二十九章

上古公天下，明王思想，王道精神，堯舜以前的黃帝，乃至黃帝以上遠古史中的三皇五帝，這些古人之所以當皇帝，是不得已而為之，是真為大眾來服務的。私天下的帝王思想，有目的來做皇帝的，是想要縱橫天下，割據城池而號令天下。

天下者，神器也。天下包括國家、政權等等，都是神妙不可思議的東西，所以不可為也，這個東西是碰不得的。為者敗之，像後世春秋戰國時代的情形，他們以私欲為出發點，為個人的英雄思想而號令天下，最後還是要失敗。

老子講宇宙物理法則，只有一個共同法則，就是世界上任何事物都是相對的。或行、或隨，當前進的力量達於極點時，就是後退，無往不復，反之亦然，後退到極點時會前進。或歛、或吹，歛=把氣吸進來，吹=把氣呼出去，呼吸也是相對的。或挫、或隳，越是尖銳的東西，毀損得也就越快。

或強、或贏，強壯到極點之後，一定會變弱。多病的人，往往能祛病延年，雖然整天病兮兮似的，卻能活得很長壽。因為他曉得自己多病，就會時時注意攝生調養。看來身體非常健康的人，有時候反而忽然死了，因為他自己覺得身體很健康，沒有病，往往就忽略了保健之道，所以下就完了。

第一去甚，做人做事不要過分，過分一定會出毛病。第二去奢，錦上不能添花，否則毛病出得更大。第三去泰，人生沒有舒服的時候，天下事也沒有永遠泰然不變的時候。一個人身心上不加幾分勞苦，不加幾分運動，舒泰太過了，各種毛病都來了。

+++++++第三十章

以道佐人主者，不以兵強天下。老子並不是反對戰爭，國防軍事戒備絕對需要，但不可以兵強天下，不可以用武力來侵略別人。其事好還，天道之因果循環，每件事必定是迴轉過來報應的，你怎麼樣打人，就會怎麼樣被人打。

師之所處，荊棘生焉，經過大規模戰爭以後，那個地方整個被破壞毀滅了，長了很多野草，變得荒涼了。大軍之後，必有凶年，戰爭之後的戰場，會成為傳染疾病瘟疫的地方，有時並發旱災、洪水以及瘟疫流行。真正的名將，能懂得軍事的，都不敢輕言戰爭。任何一個士兵，都是經過母親十月懷胎，父母辛辛苦苦把他養育長大成人的，但在戰場上只要幾秒鐘就沒有了。而且犧牲在戰場上的，不只是少數一兩個人，而是百千萬眾。所以，懂得軍事的人都怕談戰爭。世界上只有讀書人喜歡談戰爭，紙上談兵，視為玩泥沙遊戲，不了解戰爭惡果。

果而勿矜，果而勿伐，果而勿驕。當大統帥、帝王、領袖的人，應以仁慈的心、善良的政策來救世界，雖一心濟世救人，並沒有認為自己了不起，絕沒有驕矜的心理，也不自我表揚。果而不得已，果而勿強，萬一發生戰爭，必須要用兵的時候，是不得已而為之，並不是逞強好勝。

+++++++第三十一章

夫佳兵者，不祥之器，佳兵=殺人武器，因為武器會殺死很多人，所以不祥。物或惡之，不要說是人害怕，任何世界上有生命的東西，都很恐懼。故有道者不處，有道的人不做這種事情，只用道德、善心、仁慈來感化人。道家的哲學，在道德的後面，是有武器做後盾的哦！每座寺廟，中間坐的是佛，旁邊站的都是拿了武器的四大金剛。打起仗來，成千上萬的生命就會犧牲，這是兇事。殺人之眾，以哀悲泣之，對死傷的敵人，也要有哀痛悲傷之情。戰勝以喪禮處之，即使戰勝了，也不應該驕矜得意，還是要懷著喪禮哀痛的心情，來處理戰後的一切。

《左傳·楚莊王不為京觀》楚莊王打敗晉國後，不允許建築京觀，即古代戰爭勝利紀念館。止戈為武，壞人不服教化，想用戰爭來侵略別人，危害世界，那我們只好用戰爭來處理，以戰止戰，目的是用戰爭來阻止戰爭。

夫武禁暴、戢兵、保大、定功、安民、和眾、豐財者也。禁暴，是把世界上的壞人都消滅掉。戢兵，壞人想要強橫霸道的侵略鄰國，我們要戢止其凶暴。保大，注意人民的休生養息，保持國家民族的壯大。定功，以王道仁愛之政，建立不朽的事功。安民，使人民永遠過著安定的生活，得到安和樂利的福祉。和眾，使大家相安無事，彼此往來有禮貌又客氣。豐財，加強經濟建設，使每一家、每一個人都吃得飽、穿得暖，人人有錢，個個舒泰，藏富於民。用兵的目的，就是要達到這七個要點。

古明王用兵打仗，只是懲罰那些不遵教化的國家，決不想侵佔人家的土地，也不想佔有人家的經濟資源，只拿別國有代表性的東西封存起來。

+++++++第三十二章

道的用是變，也就是佛家講的無常，它不永恆固定，隨時都在變。天地間的事物沒有不變的，所以道常無名。民莫之令而自均，上天下雨是平均的、公平的，沒有辦法因個人的意願而獲得。天氣乾旱所下的雨叫甘露/甘霖，要曬東西的地方下雨叫靈雨成災，可是天地是無心的，天地公平自然對待任何一個人。

始制有名，名亦既有，夫亦將知止，知止可以不殆。名就是刑名，代表法令，代表制度，代表人類文化觀念的成立。人類有了教育文化，接著一大堆辦法理論都出來了。夫亦將知止，理論越多，社會越亂，要適可而止。知止可以不殆，人類越進入文明，社會思想就越混亂，於是就會盲從，不曉得如何才好。老子道家思想，認為文明發展要適可而止。

+++++++第三十三章

知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志。不失其所者久。死而不亡者壽。

好領袖都能知人善任。佛家講成佛的人，才能有自知之明，大徹大悟，一般人都不明白自己，卻覺得自己最明白自己。修道成功的人就是自勝，能戰勝自己的欲望煩惱妄念。英雄能夠征服天下，不能征服自己；征服天下易，征服自己難。有些英雄，把自己的煩惱痛苦，建築在別人頭上。聖人不想把自己的煩惱和痛苦加在任何一個人身上，他想把天下人的煩惱和痛苦都承擔起來。不知足就是

永遠跟著欲望跑，而欲望是永無止境的，所以人永遠生活在痛苦之中。把做不到的事情硬做到了，這才叫做有志氣。菩薩道，行人所不能行，忍人所不能忍。人要守住本分，要認清自己責任。

世俗觀念說法，雖然身體死了，有功業留在人間，有學術思想影響後世，道德精神永遠影響人類世界。真正學道的人，修證到自己肉體生命含藏有一個不生不滅生命的本能，肉體雖然死去，而此本能永遠存在，這就是死而不亡者壽的真正含義。

+++++++第三十四章

道是無所不在。道庇護著萬物，但是它並不作萬物的主人。雖生萬物，是自然而生；萬物最後自然歸於毀滅，回到它的本來。道沒有自高、自大、自滿、自足，所以才是真正的偉大。我們本身的生命也是道所生，死亡也是回歸到道的懷抱裡去，那麼我們就對生死往來的現象無所謂了，這個稱為出世。

+++++++第三十五章

執大象天下往。往而不害，安平太。樂與餌，過客止。道之出口，淡乎其無味。視之不足見。聽之不足聞。用之不足既。

人要懂得天地萬有的大現象法則(執大象)，則無往不利。安=平安，平=永遠平等，沒有波動，太=永遠站在原始基點上，既無進也無退，不是前也不是後。永遠就在人生本分上，能夠從大處著眼，小處著手的人，永遠都是安平太。凡是好聽、好看、好吃的東西，都會誘惑過客經過時停下來。道這個東西，講起來淡而無味，講了半天仍是空話，看也看不見，聽也聽不見，所以修也修不成。因為大家不知道執大象這個大原則，忘記了它的用。

+++++++第三十六章

將欲歛之，必固張之。將欲弱之，必固強之。將欲廢之，必固興之。將欲奪之，必固與之。是謂微明。柔弱勝剛強。魚不可脫於淵，國之利器不可以示人。

把它收緊，必定要先使它放大。要使它衰弱，必先使它強大。要想把它廢掉，故意先培養興旺起來。要把它抓過來，還故意先行給予。執大象，明白世事自然變化現象，看通因果規律的可怕，所以要注重道德。

曇花開到最盛最美，就開始萎謝。日落時的太陽，光芒也最漂亮。羅馬最強大鼎盛的時候，開始步向滅亡。人覺得自己有功夫，身體特別好，便體力透支，一倒下來就完了。人做壞事，卻發財越多，得意忘形，自然很快結束。項羽二十幾歲，幾年之間自稱西楚霸王，一下子就玩完了。今天精神特別好，大熱天出去玩樂，已經玩累了，多吃冰淇淋，明天碰上感冒流行，結果在醫院躺了一個月。漢高祖真封韓信為三齊王，最後韓信還是被劉邦收拾了。要求長官多加一點薪水福利，長官立即批准給你，可是他心裡對你不滿，下一次遇到機會，他就會對付你。

從微弱、渺小的地方，有智慧的人能看出大道理來，這就是從微而明。沒有智慧的人，只看到眼前的現象，只看到好的一面，而對於壞的一面，由於不懂因果循環的定律，只知道埋怨運氣不好。

國之利器不可以示人，國家生存的命脈所在，一定要掌握住，不能輕易給別人看見。家中鑰匙都放在口袋裡，你願不願意拿出來給大家看看，告訴別人說，我家裡的財寶就是用這一把鑰匙開門去取。

+++++++第三十七章

道常無為而無不為。無為=道體=涅槃=菩提。道體永遠是無為，它的用則是無不為，無所不起作用，處處起作用。老子的無為，並不是萬事不管，是樣樣都要管。對於未來可能出問題的地方，須盡可能先做好防範措施，使問題不致發生。懂得這個道理的話，做起事來，好像沒有做什麼事一樣平順。道家做事，有遠見，有計劃，事先準備妥當，所以臨時不會慌亂。

不欲以靜，天下將自定，2種解釋。1 完全無欲，自然靜定。2 必須先做到靜，才能真做到無欲。先是自己能夠清淨無為，那麼天下將自定。做人做事創業，如果一直急急忙忙，天天發瘋一樣，執意非要成功不可，到了最後算總賬，恰恰是不成功。做事情能夠勤勞，一念萬年，細水長流，無所求，不求成果，亦不放棄努力，最後一定是成功。

+++++++第三十八章+++++++下經講德之用

故失道而後德，失德而後仁，失仁而後義，失義而後禮。夫禮者，忠信之薄，而亂之首。道>德>仁>義>禮>法>刑>(無可救藥?)，精神道德文明衰退的方向。輕鬆自然做理所當然的，旁人沒有留意到的，是上品。已經被人看出來的、著相的就不高明，是下品。上古人人有道不用特別提倡強調，道消失而有德用，孔子拚命提倡仁，孟子戰國提倡義，然後提倡禮的教育，因人競爭彼此相互傷害而制定法律，不守法的人只好用刑罰，連刑都起不了作用時，那就無法講了。

前識者，道之華，而愚之始。前識=預知=西方宗教先知=東方神通=未卜先知。有了神通，智慧越大，憂慮痛苦越大，都變成了精神病。是以大丈夫處其厚，不居其薄，處其實，不居其華，故去彼取此。道是無為，萬緣放下，把所有的知識，一切統統丟開了，聰明智慧都丟掉，回歸到樸實無華。去掉那些外表的華麗知識，找回自己生命本來的樸實。回歸到嬰兒狀態，罵與讚揚都差不多，沒有分別心。牛奶與剩菜混在一起，也沒分別，是樸實的身心。

+++++++第三十九章

一是個代名詞，專一是無處所的。定在專一，靜在專一，一在零那裡，零又是空的，清淨無為，那才是一。有個一可守的話，那就是二。道家講一，佛家講不二法門，不二就是一。莊子朝三暮四故事。

天無以清將恐裂，人類現在用科學發明來擾亂太空，太過分時是毀滅自己。地無以寧將恐發，在地面挖坑打洞，採石油煤礦，大地不能安寧，難免發生地震、洪水各種災難。神無以靈將恐歇，大家忙碌得喘不過氣來，一天之中，盡可能休息幾次，所謂養養神。讓腦筋空空洞洞，什麼都不要想，智慧才會出來，才能更靈敏。谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅。空靈中充滿生生不息功能，如果沒有功能充盈，萬物不再生，恐怕一切就滅絕了。

皇帝自稱寡人，認為稱孤道寡，又稱孤家，就是自認德行不夠。我太淺薄了，我自己德行不夠。不穀的意思是認為自己沒有吃飯的資格。上古帝王，不專制，真民主；西方文化是假民主，真專制。萬方有罪，罪在朕躬，有好處是你們大家努力來的，有錯誤的話，是我當領導人的罪過。

故致數輿無輿(古代的車子/轎子)。一個人擁有的太多了，等於沒有。老闆要出門，司機一個都不在，幾個司機都溜掉，以為別的司機會開車載老闆。一大堆兒子，最後到自己又老又病的時候，兒子都不在旁邊，數子就是無子。男人娶了幾個太太，最後臨死時，身邊一個太太也沒有，幾個太太以為別人會去照顧丈夫，用不著自己去，數妻無妻。

+++++第四十章

反者道之動，弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。

快要進一步發動的時候，反而會有相反的狀況。打坐做工夫，有時越坐越差勁。做生意稍稍失敗，就要熬得住，熬得過去，下一步就會成功賺錢了。真修道成功的人，骨頭也軟了，有時候工夫到了，連一張紙都拿不起來，會弱到如此程度，正是進步的象徵。再進一步更厲害，就要發出用了，這時縱然重如泰山，只要用一個指頭，都可以把它推翻。萬物生於有，有生於無，無是從空來的，空能生萬有，即佛家的緣起性空。

+++++第四十一章

上士聞道，勤而行之；中士聞道，若存若亡；下士聞道，大笑之。不笑，不足以為道。故建言有之，明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大白若辱，廣德若不足，建德若偷，質真若渝，大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形，道隱無名。夫唯道，善貸且成。

上士聞道，上善的人，一聽到道，他就曉得修道了。禪宗故事，釋迦牟尼佛一拈花，不用說話，大迦葉尊者就開悟了。中士聞道，要辦完世俗事務才去聽道修道，半像修道，半像入世。下士聞道，嘲笑修道者是神經病。

明道若昧。不要認為白天才叫做光明，真正的光明就像黑夜，所以現在太空發現有黑洞。大光明裡等於黑暗，黑暗是真正大光明的根本。天亮以前，有一段黑暗，要亮而未亮之間，文學叫味爽=黎明。

進道若退，做任何一件事情，進步到一個程度，成果快要出現的時候，你反而覺得是退步，實際是進步必經的過程，這時不要放棄。夷道若類，平坦大道要完成以前，我們會感到工程十分困難。

上德若谷，滿罐子不響，半罐子響叮噠。學問真正充實的人，反而覺得自己像是一無是處。真正有道德之士，不會表示自己道德。大白若辱，明白與冤枉差不多，沒什麼大不了，要能忍辱方可成功。大方無隅，虛空根本沒有東南西北，虛空沒有方隅轉角。大器未必晚成，到底成個什麼，就看小時候接受什麼教育。小時了了，大未必佳。在好的環境長大，成績單上的分數非常好看，將來事業上等於零。幼年聰明和成績單，並不等於能做事能創業。

大音希聲，最大的聲音反而不能聽見。大象無形，大的現象是沒有形象。成佛者，另有一個身體，永遠不生不死，叫做法身，法身是無相無形。夫唯道，善貸且成。善貸是善於假借一個東西去表達出來，透過它的作用現象，才可以看到這個體。假使你不在行為現象上去修，去體會，你想直接了解形而上的道，那是做不到的。假借行為現象的修持，才能到達形而上的道。

+++++++第四十二章

道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。人之所惡，唯孤寡不穀，而王公以為稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之。強梁者不得其死，吾將以為教父。

道即一，一本身就是正反兩個，代號就是陰陽，陰陽本身就在變，陰中有陽，陽中有陰，所以變成三個。一個細胞可以分裂出很多個。負是背上背著，抱是前面懷中抱著。天下萬物皆分為陰陽兩股力量，有一股中間力量去調和，叫做沖氣。

不穀有好與壞兩種，第一是死了才不吃人飯；第二除非是神仙，不食人間煙火，或者修神仙修到休糧絕穀，如果要他吃，等於給他毒藥。最後只剩自己一個人，成為孤寡。上古帝王，用人世間最低下的名稱稱呼自己為孤寡不穀。中國鄉下傳統風俗，生了孩子視為心肝寶貝，卻要取一個最低賤的名字，或者當和尚尼姑的干兒子，孩子才能養大成人。

益之而損，損之而益。花草樹木長到某一繁茂情況時，要剪枝去葉，將來花才開得更美，果實才結得更大，此為損之而益。如果不加修剪，拚命加肥料，整棵樹都被肥料燒死了，這是益之而損。

+++++++第四十三章

天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有人無間，吾是以知無為之有益。不言之教，無為之益，天下希及之。

天下最軟的東西，克服了最堅固的東西。水沒有骨頭，如果把它擋住，它只有轉彎過去；如果築一道堤防，水則一聲不響慢慢等，等到水漲滿了，又從堤防上漫出去了。屋簷的水從高處向下滴，滴一千年一萬年，連地球都可以滴穿。堅強的男人，對溫柔女人也沒有辦法，只好投降。

無有就是空，所以無有進入到任何地方，都沒有間隔；沒有間隔也就是空。大山好像妨礙了虛空，其實大山是被虛空所包圍，山如果打通了，虛空就進到了山裡去。佛家空的修法，道家至柔之陰，兩者皆為最高的修法，因為無堅而不摧。

做人與做事，遇到難處，天天在想這件事如何解決，卻永遠解決不了，越想越糟，最後鑽到牛角尖裡去，處理得還是一塌糊塗。這時最好把一切放棄不管，讓它完蛋；但是真讓它完蛋，那個蛋偏偏不完。

+++++++第四十四章

名與身孰親，身與貨孰多，得與亡孰病，是故甚愛必大費，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以長久。

名叫張三，只是一個代號，可是他名叫張三以後，你要罵一聲「張三混蛋」，那他非要與你打架不可。那個虛名，與他本身毫不相干，連人的身體也是不相干的，人最後死的時候，身體也不會跟著走。利也同樣是假的，不過一般人不了解，只想到沒有錢如何吃飯，所以一輩拚命掙錢。你對一樣

東西愛得發瘋了，最後你所愛的丟得更多。即使收藏了很多東西，最後都只是為別人所藏，自己沒用的。知止、知足很重要，不要被虛名所騙，更不要被情感得失矇騙自己。

+++++第四十五章

大成若缺，其用不弊；大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。躁勝寒，靜勝熱。清靜為天下正。

有一點缺陷的話，反而永遠不會壞。若求快一點圓滿，就快一點完蛋。萬事不可能太圓滿，所以要保持有不足。大盈就是大滿，真正的充滿，如瀑布一樣，不停地從山上流下來，天天都盈滿流動。活的東西是一直流動的，所以其用無窮。真正好的東西，並不那樣巧妙，而是很笨拙。真正會講話的人，就像是笨笨的，好像一句話都講不出來。

躁勝寒，燥熱的氣一來，把寒氣冰水化掉了。反過來說就是寒勝躁；太陽的熱能，照到北極冰山就起不了太大的作用，只是稍稍溫暖一點罷了，好像少穿一件皮袍而已。靜勝熱，我們都曉得心靜自然涼，一靜下去就不會熱了。反過來說，就是熱勝靜，熱也會造成清淨，不然的話，學佛修道成功，那個三昧真火一來，既不冷，也不熱，能克服一切。能夠真正清淨，才能有無為的境界。反過來說，無為又是清淨的原則、道的原則；無為達到的境界就變成清淨。

+++++第四十六章

天下有道，卻走馬以糞。天下無道，戎馬生於郊。禍莫大於不知足；咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。

天下真正太平，馬閒放著沒有用，因為不必訓練戰馬了，這時馬便像糞土一樣沒有價值。等到天下無道的時候，又要訓練戰馬。這個道指人文文化，當文化衰弱了，社會就變亂，思想錯誤造成了戰爭。人類最大的罪惡就是想佔有。

+++++第四十七章

不出戶，知天下；不窺牖，見天道。其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而知，不見而名，不為而成。

不出戶，知天下。能夠知天下事，是有智慧的人，智慧到了最高處，就是真正的神通；神通並不是稀奇的事，而是真實智慧的成就。一個智慧真正成就了的人，不必出門，用不著到外面實際經驗，就會知道天下的事，可以了解事實的究竟。

其出彌遠，其知彌少。出字並不是指出外之出，是付出去，我們在精神生命上，在腦力上，付出得太多，真正的智慧當然就越來越低了。知識越多，越愚鈍；知識學問越好，煩惱越深。因為普通的常識越多，真智慧反而被蒙蔽了。聖人之道是做內省工夫的。

想修道也是有欲的，為什麼要修道？因為想求長生不老，或者想求了脫生死，或者想求成佛，要求達到一個更高遠的目標，因此放棄了世間的一切。看起來這個人好像清心寡欲，沒有欲望，其實，他的欲望比平常人還要大，違反了老子所講的無為清淨之道。

+++++第四十八章

為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為，無為而無不為。取天下常以無事，及其有事，不足以取天下。

求學問是知識一點點累積起來，愈加愈多；修道是把所有知識學問，以及一切心中所有的，慢慢地減少。學問是加法，修道是減法；做學問是吃補藥，修道是瀉藥，什麼都要空掉，這兩者相反。

修道的人，一方面有欲望學道，一方面又不肯放棄讀書，愛讀書就是最大欲望。清朝詩人趙翼，窮而後工，環境越窮，文章詩詞越好，千古文人，好的文學家都是倒霉人。

提得起是做學問要為學日益；放得下是修道要為道日損，一切放下。一般人多半都在為學未益、為道未損的情況下，沒有耐性讀書或修道，嫌悶要跑去玩樂，提也提不起，放也放不下，就那樣過了一生。

歷代的聖王，堯、舜、禹、商湯、文、武、周公、孔子(號令萬代)。三代以上所謂的公天下，以無事而取天下是最高的道德，以德服人者王，修好自己內聖之道，眾望之所歸外用為王乃餘事。秦漢以後的中國歷史，都是有事取天下，以武功取天下，以力服人者霸。

+++++第四十九章

聖人無常心，以百姓心為心。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。聖人在天下歛歛，為天下渾其心，聖人皆孩之。

無常心就是沒有主觀的成見，沒有我見，沒有主見。以百姓心為心，以大家的需要為需要，而替大家完成。渾就是陰陽渾厚，善惡是非平等，非常厚道包容。善人可敬，壞人也令人可憐，可憐與可敬，只是兩個方向不同表達，而愛人的仁慈之心是一樣的。

+++++第五十章

明乎晝夜之道而知生死。白天生活，也像花開；死了只是回去，如夜裡休息，應該睡覺一樣。生死像演話劇一樣，從後台到了前台，就看到有幾個人在那裡演起戲來，等他演完了這一幕進去了，台上還是空空的。其實人並沒有死，不過是進去了而已，人生境界就是如此。

十分之三的機會是生，十分之三的機會是死，十分之三的機會都在活動中，動的方向，或向生的方向動，或向死的方向動，要看各人自己。剩下的一分老子不談，因為這是生命的本有，是道，是生命的根源，代號是一。

西方衛生是消極防禦<莊子養生是積極保養<老子攝生是主動把握生命變化，成仙成佛完全操之在我，自己可以做主。

+++++第五十一章

道生之，德畜之，物形之，勢成之。這四個程序，就是物理世界由幻有而形成的原則，也是攝生之

道，同時又是為人處世之道、成功事業之道的大原則。

種子種在泥土裡，道生之。必須要得到日光、空氣、水來培養它，德畜之。慢慢種子由泥土中抽芽，開花而結果，最後變成果實如蘋果、芒果等，物形之。今天種下一顆種子，不是明天就得到果實，必須要有一個力量形成，勢成之。

道生之，道便是生命生的力量，等於有了動力能源。但是這個能源，如果沒有相當的工具去好好把握它，就會被浪費掉了，要想把這個能源用得適當，德畜之。宇宙萬有的物質，是道與德形成的形象，有其第三種功用，所以有體有用，然後生出了萬物的形象。形成萬有形象以後，就構成了勢，那是一股力量，完成一個生命的所需。

《孫子兵法》闡述勢的道理，如轉圓石於千仞之山者。一萬尺高空山上，有一塊石頭，重不過五十斤，但方向不定轉動著。下面所有地方都要發警報，人人都要準備躲起來，因為每人都有被打中致死的可能。石頭在半空中轉動著，那個勢一旦形成，百千萬人都要跑掉，勢的道理，四兩可以撥千斤。石頭一掉到地上，小孩子可在上面撒泡尿，用腳來踢它滾一滾，這石頭一點威風也沒有了，失勢了。颱風中心是空的，叫做颱風眼，裡面悶極了，熱極了，沒有風，也沒有雨，是由勢形成的一股力量。

鄉愿，外貌看似忠厚老實，討人喜歡，實際上卻膽小怕事，不能明辨是非的人，近義詞：偽君子、濫好人。孔子說，鄉愿者，德之賊也。從表面上看起來，好像很有道德，實際上為善不能，為惡也不敢，根本談不上道德。一般人所認定的中庸，並不是真正的中庸含義，只是鄉愿的馬虎、含糊、是非不分、善惡不明。後世道德的觀念，差不多都等於鄉愿，並非老子說的道與德含義。

+++++第五十二章

食母，吃母親，人生下來就吃母親奶水才長大，或母親餵牛奶來替代。生命本來的母=來源=禪宗叫做本來面目。你要把這個生命本來的根源找到才算是找到了，食母，就可以長生不死了。佛母，不是女菩薩，而是生命的根本，是指來源、根源，因為萬物都是由母體而生。宇宙萬有本身最初的那個東西，形而上本體，生命的根源，老子給它取個名字叫做天下母，萬有都是它所生出來。自己現有的生命，以及生命成長的這股力量，就是它的子。

塞其兌，閉其門，終身不勤。兌是《易經》上的卦名，兌上缺，下面兩橫，上面一橫的中間斷缺為二，這是兌卦。兌並不完全指身上開口處，也指心理上的滲漏。不管是生理或心理滲漏，都要把它圓滿起來，眼睛耳朵都要全部封閉起來，不要漏氣。開口神氣散，意動火工寒。終身不勤並不是勤快的勤，而是形容一輩子不會忙忙碌碌，始終是從容不迫。

開其兌，濟其事，終身不救。人活著時，拚命消耗自己的生命，九竅漏洞統統地打開。整天忙忙碌碌，一輩子為人世間事務忙。這樣一來這個人就終身不救，消耗到完了為止。

+++++第五十三章

介，就是一個人站著兩隻腳立正的姿勢，頂天立地，上頂天下通地。真正的道德是付出，不希望收受進來；可是人之所以沒有道德，是因為相反的想法，不能介於天地，不能給天地什麼，只是接受。

人是靠天地萬物，靠國家社會，靠大家的布施而生存。我們自己反省有何德何能？給社會、給國家、給別人的是什麼？什麼都沒有！接受布施是可怕的，就是沒有道德的表現。道家的思想同佛家的思想一樣，要布施出去，不是要社會幫助我們，而是希望我們能幫助社會；不要人家貢獻我們，而是希望我們能貢獻給人家，這就是道德。

+++++第五十四章

善建者不拔，老天爺建一座山在地上，別人永遠拔不掉，世界上沒有拔不掉的建築物，當然也沒有善建者。老子、孔子、釋迦牟尼佛，他們建立的道德思想，後世經千萬年不衰，多少人企圖推翻，但是推翻不了，也動搖不了。道德的規範，思想的標準，可與太陽同存，除非太陽爆炸毀壞，否則他們的教化永遠存在。

善抱者不脫，愛情把你抱住了，你一點辦法都沒有，因為你解脫不了；真能解脫的話，那就成仙成佛了。老子、孔子、釋迦牟尼佛的教化，誰也沒有辦法擺脫他們建立的規範。即使是反對他們的學說，看了就不喜歡，實際上反對者已經受了他們的影響。子孫以祭祀不輟，千秋萬代永遠不朽。

物理世界沒有任何東西能保持永遠不毀壞，抱住的東西最後一定也要放開。只有無為之道，清淨無為，這就是道體。道體永遠是不拔的，永遠在那裡不動。不建立又不把握而永遠存在的，到底在哪裡？是在你生命本身本就具備，只是你找不到。你的生命的本位，就具備了無比的功能，無上的道；道不是向外求，而是在於你本身。

+++++第五十五章

天下最柔的人體，就是剛剛生下來的嬰兒，全身是紅彤彤的赤色，古書上叫做赤子。赤子全身都是血色，使人感到不敢抱，練過拳的人更不敢抱，因為赤子像是一堆豆腐一樣，生怕會碰破他。真正的人定，不能叫他的，也不准碰他，更不能拉他，可以把他的手拉出很長，一放手又縮回去，不過出定以後，他的手一定酸痛，而且還要再修煉才能恢復。

含德之厚，比於赤子。一般嬰兒的心理，沒有後天的分別意識，沒有是非、善惡、好壞、香臭觀念。毒蟲不會主動咬嬰兒，老鷹不主動抓嬰兒和活人。如果嬰兒動一下，有些小動物，受驚嚇才反攻，雖然嬰兒的動是無心，小動物因害怕就螫人反攻。蜜蜂停在人身上是在做工，希望找到一點汗汁，牠只要沾一點汗就飛走了，因為蜜蜂把百花的蜜採來了以後，沒有一滴人的汗滲進去，蜜就凍不攏來。

骨弱筋柔而握固，嬰兒的骨頭是柔軟，筋也是軟綿綿。握固=佛教密宗叫做手印=道家叫做掐訣。嬰兒的手握拳，把大拇指捏在掌心，好像要抓一個東西。

胎兒在胎裡頭，並沒有意識。這個靈魂入腹，叫做第八阿賴耶識，相當於心理狀況精神部分，這個生命是由此而來。佛經所講第八的阿賴耶識，翻譯成中文「含藏識」，含藏過去、現在、未來一切的種性，種子的個性。這個種子對於生命來說，去後來先做主公。來先，生命開始時最先來，有它即成胎；去後，死的時候最後走。我們平常所說的靈魂，並不是道的究竟。

助產士把臍帶一剪斷，立即用帶著手套的手，把嬰兒嘴裡的穢物先挖出來。那個東西叫做胎毒，泥

巴一樣的氣味不好，要全部挖乾淨，否則嬰兒哇一聲哭出來，這團東西就吞下去了。許多人身體生來就不好，就是因為口中沒有挖乾淨的關係，這是在胎兒時累積起來的毒垢，會令許多中年人罹患癌症。做工夫想把胎毒完全排除乾淨是很難，脫胎換骨很不容易。

中國人對於哭的描述有三種形態：有淚無聲謂之泣，有聲無淚謂之號，有淚有聲謂之哭。初生嬰兒哭就是有聲無淚，所以叫做號。初生嬰兒這一聲哭是很難過的，因為他在娘胎時，等於睡在溫床裡，太舒服了，一出娘胎接觸到空氣，全身千萬毛孔像是十萬根細針扎進來那麼難過。

物壯則老，謂之不道，不道早已。天下萬物由幼嫩變成強壯，強壯再轉趨衰老，衰老以後就是死亡，這是物理自然的原則。普通人為什麼不能修到嬰兒的境界？都是由於後天的心，強迫消耗自己的精、氣、神，強迫自己變成表面看起來很強壯的樣子，實際上是快速消耗自己的生命。

+++++第五十六章

知者不言，言者不知。愛說話的人，宣揚文化，講經說道，都是笨蛋。言者已經是沒有真智慧，真的智者，則緘默不言。塞其兌，兌卦代表了嘴巴，上面有缺口，老子說修道的人第一要不多說話，要沉默不言。閉其門，把眼睛、耳朵，凡是張開的都收攏起來。挫其銳，把尖銳的聰明棱角都磨下去了。解其紛，要把心裡的分別妄想除掉。和其光，把自己外露的光明收起來。同其塵，處世之道，不要顯露特別之處，和平常人一樣，很平凡。修道人的作為，永遠是中庸中和之道，既不高明也不卑下，既不驕傲也沒有自卑，沒有了不起。

+++++第五十七章

以正治國，以奇用兵，以無事取天下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌諱，而民彌貧。民多利器，國家滋昏。人多技巧，奇物滋起。法令滋彰，盜賊多有。故聖人云，我無為而民自化，我好靜而民自正，我無事而民自富，我無欲而民自樸。

以正治國，不能用權術，不能用手段，而是用真正誠懇的道德，不能虛詐，不能作假，正統道家反對用陰謀。絕對不侵略他人，但是也絕對不接受別人的侵略。所以老子並不是反戰，相反地，認為軍備一定要充足，因為有了足夠的軍事武力，才可以達到維持國際間的道德與和平。堯、舜、禹、文王、武王都是以無事取天下的榜樣。無事並不是躺在那裡睡覺，而是注重培養道德的政治，無心侵略別人，而天下自然歸心。

國家社會，禁令愈多，人民什麼都不敢做，不能做，於是物質上就愈貧窮，精神上也更貧窮，貧窮到痛苦的地步，天下忌諱，而民彌貧。民多利器，大家都有權力，以利器支使天下，大家都可以造反，這個社會就非亂不可。法令滋彰，盜賊多有。懂得法令越會犯法，越會鑽法令的漏洞。法網愈密，則可鑽的漏洞愈多，愈容易鑽。

多忌諱、多利器、多佐巧、多法令，這一切都是有事，是有為法。有為法太過分了，社會就更亂，問題就更多；如果是無為法，就會清靜、道德，社會自然安定。我無為而民自化，真正好的政治領導人，做到了真正的無為而治，具有道德的成就，則不必要去管理，人民自然就被感化。我無事而民自富，為政則是少玩花樣，不要出什麼新招，切莫作怪，社會就自然富庶，天下太平。

+++++第五十八章

其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺。禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。孰知其極。其無正，正復為奇，善復為妖，人之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀。

其政悶悶，其民淳淳；凡事都是溫和老實、平和、慢慢漸進，不玩弄聰明，不要花招，老百姓都純樸安分。其政察察，其民缺缺；世界上有些國家，對於老百姓的事都察看得很清楚，百姓不但沒有行動自由，連他鄉旅行也在為政者的控制之中，於是人民既缺德，也缺錢，更缺知識，貧困到極點。

其政悶悶，其民淳淳，太平盛世，生活安詳、富庶、自由。漢文帝，刑罰自然而然地停頓下來，不必施刑，監獄幾乎完全空了。開國皇帝宋太祖趙匡胤，欲行仁道，看見天下動亂了這麼久，社會上民窮財盡，不想再用兵打仗了，而打算累積財富，用錢將燕雲十六州買過來，所以他才拚命節省，儲蓄了滿庫的金銀財寶。清朝的康熙、雍正、乾隆這三朝，長日唯消一局棋，因為民眾日子過得休閒自在，無煩無惱無事，便覺得日子過得很慢，漫漫長日唯有下一盤棋打發了。

其政察察，其民缺缺。離奇的冤案破得越多，包拯衙門的官司打得越熱鬧，喊冤的人亦越多。宋代的理學名臣，鐵面御史趙抃/趙清獻，既是儒家，又學佛家的禪宗，他一生非常清廉，每到一個地方，民間都受他的感化，風氣變成純樸善良又沒有人打官司了，在他管治下，的確做到了牢獄沒有犯人。

正復為奇，善復為妖。一個東西偏了，要把它扶正，矯枉過正了，正也是歪的。聰明太過的人，屬於善復為妖，就變成妖怪了。聖人方而不割，廉而不見劌。人方正到割裂其他的時候，就變成不能容物了。為人要清廉，可是不要廉得像刀割一樣，連肉也削掉了。直而不肆，光而不耀。講直話當然很對，但是如果太直了，就會放肆。放光放得太光亮了，太光亮就看不見了，因為刺到別人的眼睛，在別人的視覺上，這光就變成灰暗了。

+++++第五十九章

慳吝是應該付出不付出，嗇則是儉省。對自己寬度對別人刻薄則為吝，對自己刻薄對人寬厚為嗇。治人事天，莫若嗇。不浪費生命，少說廢話，少做不必做的事，辦事乾淨利落，集中意志做正當的事，一切簡化。道家嗇字的修持路線，相當於佛家小乘羅漢道的路線。佛家大乘菩薩道則是走空與布施的路線。老子上經第七章所說「後其身而身先，外其身而身存」，等於佛法的大乘道，那是布施。

+++++第六十章

治大國若烹小鮮。小鮮=小魚或一塊小肉。文火/慢火叫烹，大火/武火就叫炒。治大問題如烹小鮮，冷靜地思考，慢慢地清理，不要怕艱難。有人想在這房間搗毀東西，但房間內空無一物，沒有東西可搗毀，碰到清淨無為就無法搗亂了。在道德上，也就是大公無私。人到達清淨道德的境界，就天人合一了。這時鬼神與你同體，而無法相傷，彼此不相害，彼此互諒，彼此互存，同體而共存。天地與我並生，萬物與我為一。

+++++第六十一章

大國者下流，真正泱泱大國的風度，要像大海一樣，流水流到最低處時就是海，包容萬象，善惡是

非都能夠融化。歷史上真正太平鼎盛的時候(漢朝唐朝)，大國對於小國或附庸國反而表示謙虛。大國不過欲兼畜人，大國兼畜人不是想併吞你，而是保護你。小國不過欲入事人，小國想找大國保護自己安全。替別國整理好內部，由該國自己選出一個皇帝領袖來交給他們，便退兵了。並沒有要求什麼條件，只要年年進貢，歲歲來朝，每年來看我們一下就可以了。實際上那是虧本的生意，回送的東西更加上好多倍。

+++++第六十二章

國之三公=國家之大老，大老什麼都不管，也什麼都管，與皇帝平起平坐，談內聖外王之道，只講原理，提升皇帝內心道德修養。中華民族的永恆三公，就是孔子、釋迦牟尼、老子，這三位儒釋道的大老師。

領導人/商店老闆，每天總要有一點很短的時間，自己能夠真正冷靜下來，清淨無為，不是思考問題，思考都不思考，絕對寧靜。這短暫的靜定，引發自己智慧的靈光，才能去處理要緊的事情。老子說有財富和國寶都不如坐進此道，不如每天寧靜下來而修養道德。

不曰以求得，以有所求之心求清淨無為之果，這是背道而馳。如果有求就有得的，那是邪道。其他宗教認為你的理論與我不同，你就是外道、魔道。佛家認為向心外去求法的就是外道，因為道就在你自己那裡，不是向外求的，個個有道，你自己悟去。有罪以免邪，一般人求道都是要求上帝菩薩保佑我，把我的罪免掉，那上帝與菩薩不就是貪污嗎？外來的力量高興給你免就免罪，那是魔的行為。

+++++第六十三章

為無為，事無事，味無味。第一流的人才，第一流的能力，看起來沒有做什麼事情，可是一切事情無形中都做好了。世界上真正好的味道，就是沒有味道的味道，就是本來的真味，淡味，那是包含一切味道。頂天立地的事業，都是在淡然無味的形態中完成。這個淡然無味，往往是可以震撼千秋的事業，它的精神永遠是亙古長存。

+++++第六十四章

其安易持，做到平安常態，才容易保持長久。其未兆易謀，當一個兆頭還沒有發生時，容易想辦法，這是老子為無為之道。為之於未有，真正高明的人，在開始還沒有一點影子的時候，已經把基礎打好了，已經有預先的準備，將來時機一到就起大作用。治之於未亂，大政治家在天下未亂的時候，已經把亂源，亂的根源先平掉了，使人根本不會犯法。無執故無失，了解宇宙萬事萬物隨時都在變化，聖人不固執成見，而是隨時應變、通變，配合變去變，為無為，他就不會失敗。

+++++第六十五章

古之善為道者，非以明民，將以愚之。民之難治，以其智多。表面上看似愚民政策，希望老百姓沒有知識，越笨越好。大智若愚，上古古典的書籍，愚字不是笨字的意思，而是老子思想所主張的樸實、厚朴。實際上，笨人會搗亂，會調皮，自以為聰明，便自作聰明，大處愚笨，使小聰明，所以笨人做的事情，常會把人氣壞了。

春秋戰國的戰亂有四百年之久，什麼人都忍受不了。變亂痛苦的社會促使了哲學思考，百家爭鳴。

老莊、孔孟的古典書籍是在痛苦中誕生的書。天下之所以混亂，就是意見太多。知識越普及，意見就越多，因而形成社會世界的混亂。人人玩聰明、動腦筋、玩手段，一個比一個厲害。將來真正成功的人，一定是誠實的人，因為大家都狡猾，老實人反倒受歡迎了。

+++++第六十六章

現代人誤以為，老子的不爭好像躺在床上就可以治天下，動都不要動，便可以到手了。實際上，聖人的不爭，是對於利益不爭，利益由別人先得，壞事情別人不要去面對，由他自己先面對。故天下莫能與之爭，世界上沒有人敢與他爭。不是不敢與他爭，而是不想爭，因為他接受的都是倒楣事情，所以別人不會來搶了。

+++++第六十七章

我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。一曰慈，對人對事無不仁慈，而且要愛人。二曰儉，不是捨不得花錢，而是指精神的消耗；言語、行為、時間都要節省，都要簡化，話不要囉唆，要簡單明了。三曰不敢為天下先，也不可以為天下後，要恰為天下中，恰到好處。

儉等於佛家所說的放下，就是一切慾望都擺脫、都空掉的道理。不過，老子不談空或無，他只講簡化，因為絕對的空以及絕對的無欲，一般人是做不到的，所以老子只告訴我們清心寡欲。佛家動輒講無欲，絕對沒有慾望，那是很難做到的，因為成道也是一個慾望啊！想開悟更是一個大慾望。清心寡欲也是道的修養。

夫慈以戰則勝。仁慈並不是如帶娃娃一樣，下雨了趕快把他抱起來，天熱了趕快為他脫衣服。仁慈是真教育，真愛護，對就是對，不對就是不對。項羽的八千子弟兵，都是項羽的家鄉人，項羽對部下是仁慈，只是脾氣太暴躁而已。烏江一戰打敗了，而他的八千子弟沒有一個人投降。田橫的五百子弟兵，當領導人戰死，則統統自殺，一個不留。如果將帥不是真做到如父母愛兒女一樣的仁愛，不可能令子弟兵忠心如此。

+++++第六十八章

上古政治制度下的農業社會，地方上鄉里之間，十個青年之中，推選一個出來為公家做事，為大眾謀福利，這個被選出的人稱為士，上古的知識分子是文武兼備。

善為士者不武，不是說他們不會武功，而是說勇武之士平常並沒有粗暴的行為。善戰者不怒，做一個大將軍，他的修養是溫和好像沒有脾氣，不輕易動怒。善勝敵者不與，善於戰勝敵人的人，不給敵人任何一點機會，沒有一點漏洞。如果一動有漏洞出來，隨便你如何高明，動輒有漏洞出來，所以靜如泰山就沒有漏洞。善用人者為之下，善於做領導的人，態度謙下，身先士卒，一切的利益由別人先拿，痛苦困難自己先來。

+++++第六十九章

吾不敢為主而為客。表面上看來不做主動，被動地應戰。實際上的意思是不主觀，不固執成見，而是絕對客觀去了解真正形勢。善於適應環境，把握時代脈動，把握一切條件，而順著環境自然趨勢，達到自己的成功。不敢進寸而退尺，以退為進，退就是真正的進。驕兵必敗，屢戰屢勝的部隊，勝利感沖昏頭腦，打到最後輕敵就會一敗塗地。

+++++第七十章

西方的邏輯，本來是從印度因明思想而產生，共有三支：第一是宗，講話有前提有宗旨；第二是因，申述理由；第三是喻，用比喻說明使人了解。言有宗，事有君。思想言論要有宗旨，做事要有中心重點。老子是說，明明我所講的道理應該是很容易明白的，但大家看了我的東西不懂，因為不明白其實我每一句話，每一件事情，每一個理論，都包括了宗、因、喻的道理。

夫唯無知，是以不我知。一方面照它本身的文義來說，老子是在罵人，因為人太無知了，太沒有智慧了，所以不容易了解我的意思。另一方面，說真正的智慧是無知；智慧到了極點，知道無知之體，智慧之體，這才是真智慧。僧肇，南北朝時期鳩摩羅什的弟子之一，《肇論》，佛學最高的研究《般若無知論》(須以智慧求到知而不知方可證道)，《物不遷論》。

+++++第七十一章

知不知上；不知知病。=知而不知是為上也，不知而知是為病也。學問真正到家，極端透徹的，一切都非常了解，雖真聰明卻裝糊塗，這是第一等人。大多數人，明明不清楚，反而冒充非常了解。

+++++第七十二章

民不畏威，則大威至。無狎其所居，無厭(壓)其所生。夫唯無厭(壓)，是以不厭(討厭)。秦漢以前民字=人們/人類，不是老百姓/國民。狎=玩弄。居=人們共同生活居住的社會。厭=壓迫。當道德的政治達到不需要威權的時候，每人自動遵守道德規範，不需要刑法了。大政治家不玩弄社會，不施加壓力給社會人民，人們自然會好好地活下去，活得很快樂。

+++++第七十三章

勇於敢則殺，勇於不敢則活，此兩者或利或害。天之所惡，孰知其故，是以聖人猶難之。天之道，不爭而善勝，不言而善應，不召而自來，緝然而善謀。天網恢恢，疏而不失。

勇=勇氣，敢=決斷。粗暴不是真勇，勇是真勇氣，如果沒有智慧的判斷，沒有道德的修養，什麼事情都敢衝動去做，不顧後果，那就會變成糊塗的廢人。有勇氣把事情辦得圓滑一點，遲一步多考慮一下比較好。利害之間只有智慧才能判斷。聖人猶難之，縱然大徹大悟得道的人，這種不可知的力量也難以把握。

魔鬼與上帝是對立的，可見上帝不是全能，上帝無法對付魔鬼。佛家也不敢說佛是全能，實際上佛有三不能，第一佛不能轉「定業」，第二不能度無緣之人，第三不能度盡眾生。佛學的定業=中國文化的氣運，定業是有一個時期的，定業於受果報後就會消失。小規模的氣運叫命運，是時間空間所形成，時間空間不是它的主宰，是它的現象。

天道，人類生命的根源，永遠不跟人爭，萬有最後還歸於無，歸到它那裡，不爭而善勝。形而上的天道無形象，無聲音，也不講話。不召而自來，人生的禍福善惡因果，沒有另外一個做主的，無主宰，鬼神上帝菩薩都做不了你的主，只有人自己的心念，惟人自召，是你自己召來的。因果律，自己造的因，自己自然得這個果，誰都逃脫不了。

有人一輩子是好人做好事，卻遭遇的打擊最多，痛苦也最大。壞蛋的生活卻舒服得很，人越壞生活越好。所謂天道是真的嗎？假的嗎？《金剛經》中曾解答說，假如這個人一生都做壞事，而一生還過得那麼好，是因為前生福報尚未享完，前生的利息尚未用完；等到利息都使用光了，本錢也收回了，下一生就受惡報。一個人前生欠的賬沒有還完，所以今生倒霉受苦，先把賬償還，下一生就好了。

+++++第七十四章

民不畏死，奈何以死懼之。殺頭的生意有人做，賠本的生意沒人做。集權統治殺了那麼多人，人民不是真的怕死，人們會怨恨反抗。人們常以殺去威脅人，以為權威可以控制一切，這是絕對錯誤。

任何的宗教都是反對偶像崇拜，佛教也不例外。但是，為什麼我們也禮佛呢？因為禮佛使自己生起真正的恭敬心，這不是偶像不偶像的問題。如果認為拜了這個偶像就得福，那才是錯誤。偶像代表的是真心，是誠敬的精神，所以偶像並不錯。

宇宙間真正的賞罰就是天網恢恢，疏而不失，天地生萬物，同時也殺萬物，只有形而上不可知的力量有能力、有道德、有理，可以殺。人聲稱自己替天行道去殺人，很少自己不受傷。

+++++第七十五章

春秋時各國諸侯只有富國強兵的思想，毫不顧及人民的死活，亂世人命不如雞犬；人民稅賦又重，以致民不聊生，飢餓又貧窮。諸侯的願望太大，頭腦太聰明，想統治人駕馭人，造成民窮財盡，所以社會難治。老子無為而治是當時的清涼劑。

+++++第七十六章

人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵強則不勝，木強則折。強大處下，柔弱處上。

嬰兒的骨頭很軟，年紀越老，骨頭越硬，死的時候最硬。人越年輕身體越輕軟柔弱，植物亦然。武器太剛強、太硬的話，就容易折斷。最堅固鋒利的東西是柔軟，可以永遠又鋒利又長久。強大的東西常處於下，而柔軟的東西則居上位。世界上最強大的東西是地球，最柔軟的東西是生物。地球再強大、再硬，還是被我們生物踏在腳下。

+++++第七十七章

天之道，其猶張弓與？高者抑之，下者舉之；有餘者損之，不足者補之。天之道，損有餘而補不足。人之道則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人為而不恃，功成而不處，其不欲見賢。

宇宙的法則天之道，如拉弓射箭一樣，弓拉得滿，箭才能射得遠。壞人還沒有受到惡報，是因為他惡貫沒有滿盈，等到壞事做得滿盈，如拉弓一樣發射出去就受惡報。人類卻不像天道那樣公平，人們錦上添花，更有損人而利己者，所以人道會受慘痛報應。以因果的觀點來看歷史，歷代統治者怎麼來就怎麼去，怎麼上一台就怎麼下台，一點都不差。老子叫我們效法天道，佛家菩薩道，有餘以奉天下，把我有餘的都會出來，幫助天下人，多布施給別人。

+++++第七十八章

是以聖人云：受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是為天下王。領導人要能擔負下位者全部的苦痛責任，挑起全國的痛苦，把福氣給別人，那就是天下之王了，這才是正路。

+++++第七十九章

不滿現實是古今中外男女老幼的通病，愛埋怨的心理是天生。善人到了無怨亦無恨的境界，那就是聖人、佛的境界。是非好壞，在哲學上來說，並沒有一個絕對標準；是非善惡好壞，都是時間空間的變化，以及人為的因素而定。世界上的人常常按照聖人的標準去批評對方，要求別人十分嚴格，但絕不那樣嚴格要求自己，這都屬於求全之毀。

+++++第八十章

小國寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而不遠徙。雖有舟輿，無所乘之；雖有甲兵，無所陳之。使人復結繩而用之。甘其食，美其服，安其居，樂其俗。鄰國相望，雞犬之聲相聞，民至老死，不相往來。

小國寡民就是地方自治。必須國民道德充沛，人人能夠自發自動，國民道德才能提升，然後才能講自由自主，達到天下太平。大家雖有最好的物質文明，但是重視的更是精神文化。大家對生命看得很重，所以不冒死，而願意過著平安的居家生活，不離開生長與生活的環境太遠。雖然有良好的交通工具，沒有要事，也不去乘坐。寧可讓大家過原始純樸自在的生活，安安穩穩，吃得好，穿得暖，住得舒服，社會安定，人與人之間道德相處。

+++++第八十一章

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

真正的聖人不自私，不佔有，不放在自己口袋裡。這與佛學講布施的道理一樣，不佔有、不儲藏，一切貢獻出來。真能布施出來，不但你自己有貢獻，而且給出的越多，你的成就越高。天地生長萬物，生生不已，只有付出，不想收回，不想得到報酬，所以天地還是天地。人處處要想佔有天地，佔有別人的利益，結果反而什麼都得不到。

老子他說 - 南懷瑾 - 實修驛站

<http://www.shixiu.net/nanshi/zhuzuo/lzts/>