

国学中的教育智慧

道德经中的教育智慧

唐曾磊 主编

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

道德经中的教育智慧 / 唐曾磊主编. — 北京：清华大学出版社，2019
(国学中的教育智慧)

ISBN 978-7-302-52958-3

I. ①道… II. ①唐… III. ①道家②《道德经》—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 085676 号

责任编辑：左玉冰

封面设计：李伯骥

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：宋 林

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市君旺印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：17.5 字 数：310 千字

版 次：2019 年 7 月第 1 版 印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价：59.00 元

产品编号：070532-01



《道德经》是春秋时期老子所著，是中国历史上最伟大的著作之一。据联合国教科文组织统计，《道德经》是除《圣经》以外被译成外国文字发布量最多的文化名著。

《道德经》长期以来广为流传，大家读后会产生不同的理解，并且差别非常大。

《道德经》确实是不容易理解的。我们普通人看到《道德经》中的一些话会觉得它是矛盾的，跟我们的逻辑相反。另外，它又很玄妙，很多人会拿它的玄妙作为炫耀的资本。

《道德经》非常出名，我相信很多中国人都知道《道德经》，但是大家不一定真正好好研究过它，不一定真正理解它。大家对《道德经》中的一些话耳熟能详，如“道可道，非常道”，可能大家都知道，但这些话大家是不是能明白就很难说了。可能没有多少人真能明白这些话。

有人说：“大家解释的都是大家的《道德经》，不是老子的《道德经》。”那么老子的《道德经》是什么呢？

老子的《道德经》就是《道德经》原文。

你对《道德经》做解释，就难免会受自己固有的知识、经验、修行水平的影响，这些都决定着你所讲解的《道德经》到底是怎样的。

孔子如果讲《道德经》就可能会讲到儒家去，一个军事家如果讲《道德经》就可能会讲到军事方面去。但是以《道德经》来讲军事，是不是能把《道德经》中的核心、精要悟到，用以指导我们的军事？

我现在讲《道德经》是讲《道德经》中的教育智慧。基于对《道德经》的本质理解，然后将对这些思想的理解应用于教育的方方面面，这就是我讲解《道德经》的意义所在。我们实际上是学习《道德经》当中的智慧，以解决教育问题。

经典之所以称为经典，它必有超出一般图书的意义所在。往往经典给你的知识是极少的，它会直接进入人的心智，提升你的智慧。

我们会不断地讲经典，跟大家一块去体悟经典当中的智慧，点亮自己的智慧之光，以此来做好教育事业，帮助孩子，帮助身边的人。也就是让经典中的智慧成为自己的光，点亮别人。这就是我讲解《道德经》和其他经典的意义所在。

《道德经》的作者是老子。对于老子有很多传说，有人把他当成神仙，有人说他是天上的太上老君。这些说法我们都无从考证，姑且知道有这么一说。还有传说老子的母亲怀孕八十年才生下他，他生下来就白头，所以称为老子。这种说法蛮有趣的，但是其真实性不得而知。

老子是楚国苦县厉乡曲仁里（今河南省鹿邑县太清宫镇）人，姓李名耳，字伯阳，还有人称他为老聃，聃是耳朵大的意思。他曾经在周朝做小吏，从小喜欢钻研。

在我的《爱学习、会学习》那本书里，曾经引用了一个他问问题的过程。

他有一位老师叫商容，商容说开天辟地，轻清者上浮为天，浊重者下沉为地。老子就问：轻清者之上是什么？商容说：更轻清者。老子说：轻清者你给我穷尽它，你不要说更轻清者了，一直到底，后面是什么？开天辟地之前是什么？商容说：史料未载，我不知道。这个不是我能够判断和教你的。老子很失望，出去逢人就问，问了三天也没人告诉他问题的答案，于是他三天三夜不吃饭，盯着天看。慢慢地他就养成了思考的习惯，到最后他所悟到的东西极少有人能理解。

孔子曾去拜访老子。有人说孔子是老子的学生，这种说法不确切。孔子并非长期跟着老子学习，老子对他思想的影响是有限的。

孔子问礼于老子，老子对他说：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。”这句话的意思是，你所说的礼，倡导它的那些人与骨头都已经腐朽了，唯独他的言还在。“且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。”君子就是有志之士，“得其时”和“不得其时”，是说在遇到不同的形势时，对社会行不

同的影响或教化。“驾”指的是驷马之车，“蓬累而行”就是戴着蓑笠，穿着破衣烂衫从容而行。老子还说他的一些观念：“吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”这几句是说一个有智之士不会去张扬，不会有骄横之气和多欲之心，不会在人前卖弄，不会有骄奢淫逸的表现，这些对人是没有好处的，我所能告诉你的就是这些。

孔子回去以后对弟子说：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙吾不能知，其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”天上的鸟我知道它能够飞，鱼我知道它能够游，野兽我知道它能够匍匐而走。那么，能够走的野兽可以用网来捕住，游泳的鱼可以用丝线钓上，飞鸟可以用箭射下，但是龙我不知道怎么办。它能够乘风云而上天。我今天见到老子，他就像龙一样。

这是老子给孔子的印象：像神龙一样见首不见尾，无从去描绘他怎么样，不知道他有什么样的行动规律。

常人的行动规律是比较容易了解的。大部分人所关心的东西都是相似的，比如金钱，这世上大部分人或者绝大部分人都可以用金钱来收买。金钱是人们都关心并且想要得到的东西，你用这个就有效。这就是常人的行迹。对于男人来说，英雄难过美人关，美女可以把他俘获。对于女人呢，帅哥可以把她俘获。有了家庭，家庭就成为人们的挂碍。你会发现，拿家庭来压服一个人，对方就没有办法。这些都是孔子说的前几句，鸟知其飞，兽知其走，鱼知其游，其实都是有规律的。常人都是有规律的。但老子绝非常人，我们不知道他的心思到底是什么。那么，我们怎么去了解他？

老子自己修行到一定程度，就要出函谷关去隐居。关主尹喜把老子截住，说你要隐居，必须得留下一本书，把你的思想记录下来，否则不让你走。于是老子就写了一部《道德经》，分上下篇，言道德之意，共五千余言。后来他就出关而去，莫知所终。

老子的行踪再次验证一点：他这个人神龙见首不见尾。以前大家可能还在这个社会上见到他，后来根本就见不到了。

他留下的这部《道德经》，对后世影响很大。有很多人对《道德经》去做注释，不同的人有不同的理解。庄子相对来说是继承了老子的思想，并且做了更详尽的阐发，就在《庄子》那本书里。我想能够理解老子，并且把老子的思想解释清楚的，也许就是庄子了。研究庄子可以说是理解老子的一个很重要的

程序或者一部分内容。

《道德经》是不容易理解的一部经，大家听的时候难免会有一些不容易体悟到的东西。《道德经》讲了八十一章，实际上要讲一个道理，不需要八十一章。讲八十一章是在举例子，让大家去更多地体悟到底什么是道，怎么去理解这个道，并且在生活当中得大自在。这是《道德经》的宗旨。

唐曾磊

2019年5月



目录

第一章	/ 1
第二章	/ 4
第三章	/ 8
第四章	/ 11
第五章	/ 15
第六章	/ 18
第七章	/ 21
第八章	/ 24
第九章	/ 27
第十章	/ 31
第十一章	/ 34
第十二章	/ 37
第十三章	/ 40
第十四章	/ 43

第十五章 / 47

第十六章 / 50

第十七章 / 53

第十八章 / 57

第十九章 / 60

第二十章 / 63

第二十一章 / 67

第二十二章 / 70

第二十三章 / 74

第二十四章 / 77

第二十五章 / 80

第二十六章 / 83

第二十七章 / 87

第二十八章 / 91

第二十九章 / 95

第三十章 / 98

第三十一章 / 101

第三十二章 / 104

第三十三章 / 107

第三十四章 / 110

第三十五章 / 113

第三十六章 / 117

第三十七章 / 120

第三十八章 / 124

第三十九章	/ 128
第四十章	/ 132
第四十一章	/ 135
第四十二章	/ 139
第四十三章	/ 142
第四十四章	/ 145
第四十五章	/ 149
第四十六章	/ 152
第四十七章	/ 155
第四十八章	/ 158
第四十九章	/ 161
第五十章	/ 164
第五十一章	/ 167
第五十二章	/ 171
第五十三章	/ 175
第五十四章	/ 178
第五十五章	/ 181
第五十六章	/ 185
第五十七章	/ 188
第五十八章	/ 191
第五十九章	/ 194
第六十章	/ 197
第六十一章	/ 200
第六十二章	/ 203

第六十三章 / 206

第六十四章 / 209

第六十五章 / 212

第六十六章 / 215

第六十七章 / 218

第六十八章 / 221

第六十九章 / 224

第七十章 / 227

第七十一章 / 231

第七十二章 / 235

第七十三章 / 239

第七十四章 / 243

第七十五章 / 246

第七十六章 / 249

第七十七章 / 252

第七十八章 / 255

第七十九章 / 258

第八十章 / 261

第八十一章 / 264

第一章

经文

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。

讲解

“道可道，非常道。名可名，非常名。”还可以这么断句：“道，可道非常道。名，可名非常名。”第一个“道”是真常之道，就是道理，就是我们说悟道、了道的那个道，它是非常高妙的一种境界，或者是一种悟到真理的状态，或者就是真理。我们按这个意思理解道，从道理上讲是差不多的，但它绝非真正的道的含义。

为什么这么说？

“道可道，非常道”，“常道”这个“常”字，在帛书甲本中是“恒”，恒常、永恒的“恒”。汉朝有一个恒帝，为了避讳他，将这个“恒”字改成了“常”字。“恒”和“常”是一个意思。也就是说，用语言表达出来的那个道，并非真正的真常之道。

道，是道理、真理，是一个我们要悟到的东西。当用语言来表达它的时候，语言本身其实是有障碍的，这个障碍会障住我们悟到这个道。那为什么又写出

来呢？就是勉强为之道，勉强为大家说。

《道德经》并非老子主动写出来的，是他要隐居的时候，被关主尹喜抓住关了三天，说你必须写出来，不写我就不放你。尹喜说要为世间的人留下关于道的一本书。

你非让我写，我也告诉你：“道可道，非常道。”我说出来时，就已经不是那个道了。你要明白，不要以为我说出来的真是那个道。你逼着我写我就写一点，我是写关于道的事情，并非说道。

这两个道的区别在哪里？关于道是与道相关，非道本身。而真正的道是道这个主体，它的本体的含义。本体的含义用语言表达的时候，就已经不是原来那个了。语言跟我们的头脑相关，也就是跟我们分别的意识相关，而我们的意识是在执着和妄想当中的。用这个执着和妄想的思想（意识）来表达道，一表达就错。

禅宗有一句话叫“言语道断”，道是不可说的。禅宗的语言中有很多我们根本无法理解的句子，它是非逻辑的，非头脑所能理解。比如：“剑刃上行，冰棱上走。不涉阶梯，悬崖撒手。”还有一句：“百尺竿头，更进一步。”这句话好像是鼓励大家进步的，但你真的想明白，爬到百尺竿的竿头了再进一步会怎么样？你会吓出一身汗来。那么，这句话的意义在哪里？你会发现，你的脑子到了这儿就动不了了，想不明白。

佛在《金刚经》中说：“说法者无法可说，是名说法。”说法是无法可说的，这叫说法。他心里没有那个法，语言在表达一个与法相关的东西，而不是真正的法本身。所以说：“汝等比丘，知我说法，如筏喻者。”它就是一个筏，或者是标月之指，它无法直接去讲月亮。说道的本身，这是不可能的。佛在《金刚经》中特别强调大家要注意这一点，他说了句狠话：“若人言如来有所说法，即为谤佛。”

道本身是通过体悟，用俗话说就是通过体验来得知的，而并非是可以用语言描绘清楚的。这就像我们喝茶，你喝过哪种茶你就知道哪种茶的味道，如果没有喝过，别人说是无法给你说明白的。再比如一个从未见过光的盲人，你给他描述光是什么模样，怎么讲？无论你怎么讲，他只能知道关于光的事情，但他永远无法知道光是什么。你可以把光的一些规律，如光会走直线、有一些性质，讲给他听。听完以后，这个盲人可能会成为一个关于光的研究专家，他可以知道非常非常多的有关光的知识，但是他永远不知道光是什么。

很多人在学道或者学禅的时候都是这样，背了无数的东西，但是他永远不知道道和禅本身。这被称为“口头禅”，就是嘴说得很好，实际上他不知道禅是什么。

修道的人也是一样。《道德经》五千多字，有的人可以背出来，甚至可以说出《道德经》一共有多少个版本，每个版本是怎么说的，但是他不知道《道德经》到底讲了什么。《金刚经》也是一样。

这样的人是比较多的。

禅或道是要体悟的。大家看，“悟”是一个心一个吾，就是吾明吾心，吾明吾心为悟。它不是知道，不是脑子里明白。通过知识的学习是不可能悟道的。这是两回事。

真正的悟道是以灯传灯，以一个人真正修行的品质去感染另一个人修行的品质。这种感染实际上是一种放下，是一种无为。

“名可名，非常名。”其实它指的还是道。我们以一个名字来去定名道的时候，这个“道”就已经不是它所命名的那个东西本身了。

“无名，天地之始；有名，万物之母。”“无名”是指道本身。道本身是天地之始，天地万物一切皆始于道。当给它命名以后，就是你的分别产生以后，有了天地、有了这些名字的分别执着之后，那么万物就产生了，这叫万物之母。

“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。”“妙”指的是奥妙、玄妙。“徼”指的是边际。“妙”也可以称之为妙理。“徼”也可以称之为它的样子、外形。还有的断句是这样：“故常无欲，以观其妙。常有欲，以观其徼。”第二个“欲”是欲望，就是不带欲望以观道之妙，有欲望以观道之体现、表现、边际。也就是安心于无，以观察道之妙处；安心于有，以观察道之边际。一切事物都能够体现道的本质所在，一个体、一个相，是一不是二，是不分别的。任何一个点、一个事物，都能够体现道之全体。

有和无是不同的取心，由不同的取心可以看到道不同的方面，也就是体和相的不同。

怕大家执着于有不同、有分别，他后面又说一句：“此两者，同出而异名。”有和无两者实际上是道的两面，本体都是道。我们要研究它，要去说它，才分了一个体和相，同出而异名。大家不要觉得好像无是怎么着、有是怎么着，无是有之无，有是无之有，有无不二，“同出而异名”。有无是一个。

“同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”“玄”指的是深远玄妙。大道这个体当中是没有有和无的名和区别的，我们要去理解这个，要去分析这个，才有一个所谓的同和异，或者有和无。说它是玄，而又超越于这个玄。其实从我们的体悟当中，就是说不执着，连不执着这个也不执着，就是这样下去“玄之又玄”，把一切的执着都放下，把有无、好坏、美丑、善恶都放下，称为“众妙之门”。这个门可以产生无限的妙用。



第二章

经文

天下皆知美之为美，斯恶矣。皆知善之为善，斯不善矣。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。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。夫唯不居，是以不去。

讲解

“天下皆知美之为美，斯恶矣。”如果大家都把一种美作为美的话，那么这就是一个相对丑恶的事情。

这样的事情大家见过很多。比如古代有病梅的说法，梅花要以曲为美，要弯弯曲曲的才美，所以凡是直的都不好，就把直的梅当成病梅，要砍掉。实际上弯的才是真正有病的。但是由于天下的文人雅士都喜欢曲梅，于是病梅反倒成为受欢迎的梅。

像这样的事情多了。比如一个人本来的相貌不一定美，于是就去做假的相貌。大家知道现在的整容，假脸、假鼻子、假双眼皮、假胸，身上能做假的地方全部有人去做假。在古代，有的时候说美女要胖，有的时候说美女要瘦。现在大家以瘦为美，女孩子就会减肥，甚至有人因为减肥而死。

这些都是因为我们定了一个美的标准，而这个美的标准就会成为恶。这是

一个层面。

从另一个层面来说，“皆知美之为美”，“皆知善之为善”，其实这是一种带着执着的分别。执着于美为美，必然有相对的丑。当你看到善的时候，必然有与善相对的恶。有了这个分别，我们的烦恼就产生了，一切的问题都产生了。

恶从哪儿来？不是知道美才有恶，是有了美与丑的分别，你去执着于美，丑才产生。善和恶的区别同样如此。这都是人有分别、有执着而产生的问题。

“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。”这些指的是，名则有无相生，事情则难易相成，物则长短相形，位置则高下相倾，声音则音声相和，行动则前后相随。这其实是世界的本然。

上一章说：“此两者，同出而异名。”有无、善恶、美丑、长短这些，它们是“同出而异名”，是同一个根而出的。它们有不同的名字，但根本上是相同的。当我们执着于有无、执着于难易，把它们当成了不同的时候，你的妄想、分别就产生了，你的烦恼、痛苦就自然而然。如果你能知道这些“同出而异名”，它们本身就是一点，是从毕竟同中生毕竟不同，就是它们本来是一体而形成的分别，真正知道它们“同出而异名”后，你的烦恼就没了。

“是以圣人处无为之事，行不言之教。”“处无为之事”就是做不为之的事情，“行不言之教”就是去言教的时候不说什么的言教，那这叫什么做事？这叫什么言教？

一切的事情自有它的本来面目，也就是事情的本然。

比如水，自然会往下流，这是水的性质。你想堵住水非要水往上走，这叫有为之事。以前鲧治水是堵，非要把水往下的势头挡住，而水是堵不住的。禹就知道顺势而为，顺水本来的向下走的势而为，这就叫处无为之事。

我们再举例说，学习很痛苦，家长非逼着孩子学习，这就叫处有为之事。处有为之事你就要很努力，会很累、很勉强、很辛苦，并且结果不好。这就像你堵住水非要让水往高处走，你会发现堵住这边堵不住那边，很累很累。

“万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯不居，是以不去。”一切事物生起而不去干预，以事物的本然去看。

有家长问：“唐老师，我的孩子十岁了，没有学习目标，学习不主动，怎么办？”

十岁的孩子当然不可能有目标，当然不可能主动学习的。十岁的孩子他很想玩，他怎么可能会主动学习呢？这样的事情是很正常的，他本来就是这样的，

我们不去干预这个本然的事情。你想让这个本然的事情去变化，你就在造作，其实是在制造麻烦。

还有的家长问：“三岁的孩子上幼儿园坐不住怎么办？”三岁的孩子坐不住是正常的。他那么小，就是坐不了多长时间的。

这就是万物之作，也就是说他们本身自然生起就是这样的。

“生而不有”，生万物而不去据为己有。

家长带孩子，认为孩子必须要依自己的想法来做，几岁要懂事，几岁该怎么样，上学了作业该怎么做。这些都是生而有，就是你执着于依自己心里的想法占有他。“为而不恃”，就是给予，但是不拿着这个给予和对方说话。

这是什么意思？

比如说一个妈妈生了孩子，动不动就跟孩子说：“你看妈妈养你多么辛苦，你还不孝顺。”你动不动讲这样的话，越讲孩子会越烦。

“功成而弗居”，就是事情做好了，你不要去居功自傲，觉得这事功劳就是你的。你要这样就必然会痛苦。

“夫唯不居，是以不去。”就是因为你不居功，所以说这个功劳也不可能从你这儿拿走。你居功就很麻烦，别人不说你的功劳你会难受。

比如说你觉得你很了不起，别人没有看到就会侮辱到你。为什么？因为你需要别人高看你一眼，别人没有高看你一眼你已经被侮辱了。大家想这样痛苦不痛苦？而你不居功，就没有人可以夺掉你所谓的功劳。

这一段大家看，美丑、善恶、有无、难易、长短、高下、音声、前后，类似这样的东西，其实都是一些自然本有的东西。而如果我们去执着于这些，忘掉它们“同出而异名”，那么我们会处有为之言、之事、之教。如果我们知道它们“同出而异名”，明白善恶本是一个事物的两面，不去执着于这些，去顺其自然，这个时候就会像圣人一样“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”。并且此功不去。你的功劳没有人可以给你拿走。

有一个妈妈，研究生毕业。她告诉我，她从小就是左撇子，生下女儿也是左撇子，她很难过，她一直打女儿想让女儿改过来，但女儿就是改不过来。她说她恨不能抱着女儿一起跳楼。大家看，这就是“天下皆知美之为美，斯恶矣”。

什么意思？就是有人认为右撇子才是对的，于是左撇子就不对，以致一个研究生学历的妈妈，会想到抱着自己左撇子的女儿跳楼。

这个妈妈其实还可以处在另外一个位置，比如有人说左撇子特别聪明，全班人都羡慕用左手的人。如果这个妈妈听到这样的话，就会开心死了，觉得女儿跟我一样都很聪明。

这两端都是妄想分别执着，都有可能给人带来痛苦。

智慧是超越这两端的，知道“同出而异名”，一切皆是道之根本。知道这个时候，烦恼怎么会进来？



第三章

经文

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。是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。

讲解

“不尚贤，使民不争”，“尚”是崇尚、时尚，也就是说让大家觉得时尚。“贤”是贤德之名。治国者如果不去崇尚贤德之名，老百姓就不会去争这个名。

“不贵难得之货，使民不为盗”，“难得之货”指的是利，就是大家比较难得到的好东西。你不说那个东西特别好，不让大家都看到那个东西特别好，就没有人为它去偷盗。

“不见可欲，使民心不乱。”不使人心形成一个想得到的欲望，老百姓的心就不会乱了。

《西游记》里有这么一段：唐僧带着孙悟空住在观音院，观音院的住持金池长老说自己有好多袈裟，孙悟空就把唐僧的宝贝袈裟亮出来，这就是使对方“见可欲”。晚上金池长老就对弟子说，我活了两百多岁，攒了这么多袈裟，就没有一件这么好的宝贝。弟子说，不行你就多留他们住几天。金池长老说，再留他们，袈裟也不是我的。他的内心形成了一个占有宝贝袈裟的欲望，心就

乱了。

同样，前一段时间，有一位家长带一个孩子过来，孩子是小学四年级女生。妈妈告诉我：“这孩子学习很努力，晚上学到12点，要是出去吃饭她也带着作业本，自己在那儿做，不让她做都不行。我说你要不就先歇一会儿吧，孩子说：‘不行！如果我歇了，别人在学习，别人就会超过我。’”

大家看，“不尚贤，使民不争”。如果大家不立起一个非要去比别人强不可的贤之名，孩子就不会去争了。如果你已经是这样习惯了，问题就非常大。

这位妈妈对孩子说：“你不用再去学习了，成绩稍差点也不碍事。”但这个孩子已经不可能改变了，她非要好好学习。如果成绩不好，她会活不下去的。据说，她会跟妈妈说活着很累，学习特别累，活着很没意思。

其实圣人治国与我们家长治家是有相似的地方的。

“是以圣人之治，虚其心”，断掉妄想分别之心，就是这个好、那个不好，这个心要断掉。“虚其心”以后，就会减少思想的烦恼。

“实其腹”，满足最基本的生理需求，安饱自足。

“弱其志”，“志”是志求，非常想得到，咬牙切齿一定要得到，这叫“志”。“志”都是因外物诱惑产生的刚强好争之心，“弱其志”，人民就会自绝贪求，不起这种争强好胜之心。民无求无志，就会在生活当中自食其力，耕田自食，这个过程当中可以“强其骨”。

“常使民无知无欲，使夫智者不敢为也。”“无知”就是不做事物好坏、名声大小这样的分别。“无欲”就是不去贪求好的物品，不去贪求好的名声。“智者”可以理解为明白的人，知道一切事物分别情况的人。他不敢为什么？“不敢为”指的是若为则心乱，则民争，则欲望会纷起，则会让心不得安宁，所以“智者不敢为”。

“为无为，则无不治。”“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不现可欲，使民心不乱。”这些其实都是在做无为之事，行不言之教。若能做到这些，则天下无不治者。

什么是“无为”？“无为”是顺其心意之为，顺其自然之为。水是向下流的，你顺水推舟，这叫无为。如果你逆水而上，这叫有为。孩子是喜欢开心地做事情的，你非要让孩子难受，逼着他学习，这叫有为。如果能帮助孩子轻松愉快，并且有收获地学习，这叫无为。“为无为”，其实就是在顺应人的天性而做事情。

这一章讲“圣人之治”，这个“治”可以是治国，可以是交友，可以是治家，也可以是亲子沟通，可以是教孩子学习。其实是一样的。如果是教孩子学习，

“圣人之治”应该怎么样？

“虚其心”就是不要对孩子说：“学习好的孩子好、学习不好的孩子不好，你学习好了大家都会觉得你了不起。”不讲这个，不让孩子用学习好坏判断谁好谁坏。

“实其腹”，可以理解为照顾好孩子的身体，让他有健全的体魄。

“弱其志”，就是不要让孩子强烈地去追求学习好，那会给孩子带来非常大的压力。我博客上也曾经写过，家长给孩子非常大的压力让孩子学习，有孩子会因此结束自己的生命，因为他实在撑不下去了。

“强其骨”，可以理解为帮助孩子明确因果关系，知道做什么可以得到好的结果。

大家记着，正因有这么几条：第一，这个做法是开心的。第二，这个做法是有效的。第三，我们在把做法介绍给孩子的时候是可以商量的。比如孩子不爱学习了，你告诉他一个方法，让他开心地、有效地、轻松地学习，这就是“为无为”。如果你能知道一切关系当中如何去“无为”，那么你就可以“无不治”。

这就像你去钓鱼，你知道鱼最爱吃的诱饵是什么，你又知道它饿，你去喂它，它怎么可能不吃呢？你怎么可能钓不上来鱼呢？

但生活中常常是我们觉得孩子喜欢什么，然后就非要给他。这就像我们自己喜欢吃鱼，于是就在鱼钩上面挂了一条油炸过的鱼，然后放进水里，希望钓上来鱼。我们做事情往往是这样的，这就叫“为有为”。

如果你真能行不言不教，为无为之事，你就会发现世间之事无不治，朋友之间、家庭之间、亲子之间、同事领导之间，都会得到好的结果。

第四章

经文

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。

讲解

道这个东西，叫作“言语道断，心行处灭”。你用语言讲，“一落言诠，便乖真道”。一用语言来表述就已经乖离真道，已经不是它了。

在《维摩诘经》中，文殊菩萨问什么是不二法门。几十位菩萨一一讲过，最后轮到维摩诘，他闭上嘴什么也没说。文殊菩萨就赞叹说，这才是真正的不二法门。

因为真正的道是离言说的。

那老子要讲道，怎么办？他就用侧面描绘的方式，用比喻的方式来讲述道到底是什么。

“道冲，而用之或不盈”，“冲”指的是道之本体是虚的，它是充满世间一切的，无所不在。“盈”是充满。“用之或不盈”，道是遍满虚空的，但是大家去看、去用它时，它又无形无相。

“渊兮，似万物之宗”，道的体如深渊一般静深不动，它能含藏、生长一切事物。

“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。”“挫”是挫败。“锐”是刚勇精锐，实际上是一种贪着、执着。“纷”是是非纷扰。世间的人都各自自以为是，以自己之所是是为是，以自己之所非为非，对人评头论足。也就是说，每个人心里都有一个自己的评判标准，要解除这个偏见。“光”和“尘”，都是表象的意思。

在《大涅槃经》中，佛讲要“和其光，不同其尘”，这是对菩萨的要求。菩萨乘愿到娑婆世界、五浊恶世来度化众生，他要进入这个世间，跟世间的凡夫看似相同，但他又不为世间的贪嗔痴所污染，这叫“和其光，不同其尘”，也就是出淤泥而不染。

什么样的人能够“和其光，不同其尘”呢？就是有大智慧的人。

“挫其锐”，“挫”是放下贪欲、偏见，这样的人就可以有大智慧，可以与普通人看似相似，实际上不像普通人那样浑浑噩噩。

真正有道的人在表面上看和大家是一样的，像老子看上去就是一个老头，没什么。修行得道的大和尚，你过去一看，也许就是一个干瘦的老头，光着脑袋，他的脑袋并不比别人的更亮，他的样子并不比别人更像佛。

有一位大师悟道了，别人问他：你每天是怎么样的？大师说：该吃吃，该喝喝。那人就说：大家都是这样。大师说：一般的人是该吃的时候想吃什么呢，该睡的时候想睡哪儿呢，该喝的时候想什么好喝呢。大师该吃的时候就吃，该喝的时候就喝，该睡的时候就睡，看着没有什么，这叫“和其光”，和普通人一点区别也没有，但是他“不同其尘”，不像普通人那么执着。吃的时候他不会说“今天又是白菜豆腐，不行，这是欺负人了，哪能天天白菜豆腐！”喝的时候，“他那儿为什么是好酒，我这儿不是好酒？”睡的时候，“为什么他那儿铺得那么软和，我这儿就这么硬？他那儿暖气那么足，我这就不足？”这就是尘。

“和其光”，看表面我跟他们一样，“不同其尘”，我不去做那些贪嗔痴具足的事情，洁身自好。这样的人是相对有道的人。

像孩子，他会有一些自己的观点，也许这些观点不很恰当，但我们也要“和其光，不同其尘”。

什么意思呢？

比如他想玩，我们当然可以支持他去玩，但是不要落到玩上，而是要让他从究竟上玩得更开心。

那怎么能够玩得更开心呢？

学好了才能玩得更开心。

所以叫“和其光，不同其尘”。表面上我们在“和其光”，对方也感觉到

你确实是在赞同他，在支持他好好玩，到最后他会发现，他跟你玩得很开心，你不但能帮他开心地玩，还能够引导他玩得更踏实，能够帮助他在学习的时候更开心、更轻松。这就叫“和其光，不同其尘。”

“和其光，不同其尘”，“和其光，同其尘”，其实这两种说法有相似的意义。如果说“光”“尘”是事物的表面，那“和其光，同其尘”，这就是对的。如果把“尘”解释为污染，“锐”“纷”是执着，那么，就“和其光，不同其尘”。大家看，这些话正有正说，反有反说，怎么说都是一个理，这就是道。

当你是这样的时侯，你就发现，没有人可以在理上斗败你，因为你这里面根本没有执着。

那到底是和光同尘，还是和光不同尘呢？唐老师你讲了半天，和光人家老子是说同其尘，你怎么又讲是不同其尘？到底老子说得对还是错呢？

你自己不执着，那么道理怎么讲都是对的。

你自己执着，怎么讲都不对。

这就是“此两者同出而异名，同谓之玄”。是与不是，“同出而异名”，它本身是一个，所以说无是无非。

语言本身，它自己是没有什么执着与不执着的。《金刚经》里说：“是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提。”这样一说大家又觉得麻烦了，怎么可能一切法平等呢？好吃的和不好吃的不一样，好玩的和不好玩的也不一样，怎么可能平等呢？

这个平等是心的平等。

记着，只要你一往外走，你会发现，脑子一下子就被局限住了。如果你往心里走，一进入内心，你马上发现一切通达，根本没有矛盾不矛盾。和光同尘很好，和光不同尘也很好，这就是一个非逻辑的头脑，或者说一个修道的头脑，我们姑且叫头脑吧，其实是心。在它的思维模式中，没有什么东西是不可以的。

“湛兮，似若存”，“湛”指的是水清、深、净，它存在，又湛然不动。可以应用无方，却不留痕迹。

大家会发现一切事物中都含道，但是道又不是任何一个事物，“说似一物即不中”，但它又不离，不即不离。

“吾不知谁之子”，表面意思是我不知道这是谁的孩子，也就是说，我不知道它是从哪来，它是由何而生。

“象帝之先”，“象”是似，“帝”是天地。它似乎在一切事物出现之前就本有。

这一章在讲道是什么。大家可以通过这些与道相关的内容去理解、去悟道是什么。

这些文字就是标月之指，是指示月亮的手指，月亮就是道。《道德经》和佛经都是标月之指，是指向月亮的手指。我们不要执着于手指而忘记了月亮本身，不要把手指当成月亮。

“修多罗教，如标月指。若复见月，了知所标，毕竟非月。”如果你见到月亮，你就知道，所标的东西都不是月亮本身。



第五章

经文

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。

讲解

“天地不仁，以万物为刍狗”，“刍狗”是用草扎成的狗，它是用来祭祀的，没有别的用处。“天地不仁”的“仁”是好生爱物的品质或者心。上天有好生之德，让万物生长，应该是天地仁才对，为什么说天地不仁？

因为天地没有一个所谓对万物的爱心在。天地之灵气让万物生长，于是就万物生长了。就像我们很郑重地用刍狗祭祀，用完把它一扔或者一把火烧掉，对它没有执着。如此而已。

天地间长出了万物，但并没有一个天地仁义，觉得我要行善，于是我要长出万物来，没有这个。“天地不仁”，天地没有对仁的执着，没有一定要长万物这一说。

我们往往会说一些事情时带偏见，比如我们小时候学习说益虫为了保护庄稼吃虫子。其实益虫只是从人的偏见来说的，人认为它是益虫。为什么？因为它吃虫子正好可以保护庄稼。

益虫吃虫子并非是为了保护庄稼，它吃饱了，虫子再多，它也不会吃的。

这就是人在带着偏见来评价万物。

包括我们对太阳的歌颂，好像太阳是为了讨好我们、特别喜欢我们而出来的，其实没有。

古人说天无私覆，地无私载，日无私照。天无私覆，天不会说我非要在谁头顶上，哪个人不好我就不去盖着他。地无私载，地不会觉得这是一个圣人我承载着他很幸运、很幸福，一个流氓踩在我的头上我就觉得受了侮辱，在我上面盖个高楼大厦我不会觉得有多么荣耀，建个厕所我也不会觉得有多么耻辱。日无私照，太阳不会因为一个人丑陋而不去照他，也不会因为一个人漂亮就多照他一分。天地日都是不仁，“以万物为刍狗”。

“圣人”就是治理天下者，以前的尧舜禹，我们都称为圣人。大家认为他们有德有才，于是就推举他们做全国的圣人，把国家大权交给他们。

“圣人不仁，以百姓为刍狗。”圣人不贪着百姓之用，就是不想去利用百姓收税，享万人之上的威风，从百姓中选出三宫六院七十二妃……圣人不会贪着百姓之用而表现出仁义。

从教育的角度，我们可以说：“家长不仁，以孩子为刍狗。”就是我们不贪着孩子非要学习好，非要听话，不贪着这些，而是平等对待孩子，以孩子自身的发展为发展。

“不仁”就是我们不会因为孩子学习好了就赶紧对孩子特别好，孩子学习不好了就马上对孩子不好。那样孩子会觉得“你爱我是有条件的，我学习不好了你就不爱我了”，这种感觉会让孩子很伤心。

我们做家长的也是一样，如果我们有好吃的给孩子，他就过来轻轻地叫你一声爸爸妈妈，你手里没有好吃的他就不理你了，那你想想你伤心不伤心？

家长爱孩子是无条件的。

我们的接纳就是“家长不仁，以孩子为刍狗”。无条件的爱叫接纳。家长不以条件为爱，比如说看到了孩子，你就是去抱抱他，而不是问今天考得怎么样，一听成绩不好，马上脸拉下来了。老师给你打电话说孩子没好好上学，在课上跟别的孩子闹。孩子回来以后，开开心心地想让妈妈抱抱，而你死活都不愿意抱他。这就是家长不接纳孩子，不以孩子为刍狗。

你对孩子的爱有条件，孩子在你身边就会很不舒服。

“天地之间，其犹橐籥乎？”“犹”是好似，像。“橐籥”是古代用来鼓风吹火的器具，我们可以想成风箱。天地之间就像风箱，它的本体是虚的，但是它又有大用。风箱里面是空的，以其内空而有用。

“虚而不屈”，它自己是虚的，它能够以虚而坦然自处。它不会觉得我虚着我很委屈，我需要去改变什么。比如一些家长来问我：“唐老师，我的孩子比较内向，怎么办？”他是觉得孩子内向不行。也就是说，他不能以孩子本然的情况坦然处之，这就是问题。

“动而愈出”，如果要用它，以它的机用就可以造作不休，可以产生很多的利益。

这句话整体的意思是道在天地之间，能够生生不息。

道在天地之间，如风箱，虚的时候坦然处之，而用的时候生生不息。道如果由圣人把控，他就会越为人做事自己越有，越给人自己越多。这就是大道之妙。

“多言数穷，不如守中。”人在讲道时，不知道道本来的虚无自然的妙处，它本来是虚空的，是自然而然的，就风吹的时候它会依风自然形成一个情况。大家看沙漠的风吹过，自然形成那个样子，这就是道，这就是自然。如果我们说沙漠应该是怎么样的，我们画出一个想要的形状来，那就非自然之妙了。人们会去说而不休，不断地讲道是什么，实际上越讲离道越远。这就叫“多言数穷”。什么叫越讲离道越远？就是不依道本然而讲。依道本然而讲，它就是自然的，就像风吹的那种自然的形。你要想去造作，就会造作出不本然的东西，就会去道甚远。这个造作就是为有为。越做，就越会背道而驰。“守中”就是守道之本然，守我们心中自然本有之道。

这个本有之道，并非是我们平时那个执着造作之心，因为那个心是随时改变的，你要依它没法依。就像小孩子说“我要这个”，你给了他，过两分钟他又耍那个，他哪个东西都玩不长。你要依着他，就会怎么依都不行。“中”是如如不动、无贪无着的那个心。守那个心，依那个心而做而说，都是“为无为而无不治”。



第六章

经文

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。

讲解

“谷神不死”，“谷”是山谷。大家知道，一道深深的沟，两边是很高的峭壁，这就是谷。谷的主体是虚的，没有一个东西叫作谷。

我记得小时候有一个谜语说：“嫌细就刮一刮，嫌短就砍一砍。”这跟我们日常的东西是相反的。我们削铅笔是越削越短、越削越细，那什么东西是越砍越长、越刮越粗？其实就是水井或者地洞。这些跟我们日常的经验是相反的。道其实就是类似的东西。

谷本身是不存在的，以虚的、没有的那部分为谷。这就是道的本体。

道是什么？

道不是真的有一个东西，而是无。不是说存在什么而成道，而是以其不在为根本而成道。

“谷神不死”，“神”是灵妙不可测。它的灵妙就在于，谷可以生长出很多很多的东西。不可测就是你无法以你的想法，以你的一个算计来期待谷长什么。比如深谷里不会长出稀奇的麦子，不会像人期望的那样长出方方正正的一

块田，它会以其不可测来自动地、自然地长出一切。“谷神”就是虚而能生一切。其灵妙不可测，亘古而长存。“不死”指的是长时间存在，它本身的这种能力不生不灭，这种德行不生不灭。

永恒的、能生万物的、虚空的这么一个不可测的东西，它的体“是谓玄牝”。“玄牝”有好多的解释，核心指的是雌性动物的生殖器。

“玄牝之门，是谓天地根。”万物生出来的这个机制叫作玄牝，“门”指的是事物的机要，一个关键点，出入皆由此，就是枢机、核心。“天地根”就是天地万物之生者。能生为根。根能生什么？茎、叶、枝，这些都是由根而生。万物所生之关键，称为天地之根。

“绵绵若存，用之不勤。”“绵绵”是绵绵不绝的意思。“若存”就是它绵绵不绝、本身又不在，它若有若无。它缓缓地、连续不断地有这种机制，而又不被我们一般人很粗的心思发现，这就是道。“勤”不是勤劳，是勉力而为或者说有心造作，扭曲自己去造作什么事情。

我们常说要除去妄想，要求做真人，像有人说“千求万求，求做真人”，要做真挚真诚正直之人。那为什么永嘉大师在《证道歌》一开头就说“绝学无为闲道人，不除妄想不求真”呢？这个“不除妄想不求真”，可以理解为不执着、不造作、不扭曲自己。

就像我们说孩子的学习，你要孩子学习不学习，要他上进不上进？可以说要，也可以说不要。

说不要在哪里？

不要逼迫孩子难受地、扭曲地去做这些。

说要是什么？

是要让孩子能够以学习、上进为快乐，在这个过程中能够去依着自己上进求知的禀性而去做。

有一句话叫“牛不吃草强按头”。大家知道牛是一定爱吃草的，但是到了草地上你非要按着它的头让它吃草，它就会顶着脑袋跟你顶。其实你不按它它一定吃的。牛吃草的禀性比喻每一个人都想去提高自己，从知识的学习中获得成就感，这种成长的感觉是每一个人都喜欢的，这是人的本能。我们不需要非逼着大家去做。

像小孩子在长大的过程中，如果你不让他去问这个问那个，不让他去了解，都不可能。孩子是一定要去问、要去了解的。所以，在孩子小的时候，如果我

们能帮助孩子发展这个本能，能够让他开心地去学东西。比如小孩子喜欢听儿歌，他就会一遍遍地听，听完之后自己唱出来。唱出来以后，如果大家去鼓励他，去称赞他说“哎呀，你唱得真好”，小孩子就会不断地去学习，再去掌握新的儿歌唱给你听。这时候小孩子的学习就根本没有学习，不是在努力，不是在造作，不是在难受，而是他本身就开心地在玩、在享受，就靠开心地玩、享受来得到学习的快乐。这就是我们要求的“不除妄想不求真”，也叫“用之不勤”。



第七章

经文

天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，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。

讲解

“天长地久，天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”“长”和“久”都指的是时间非常长。“天地长久”，它的原因在于其“不自生”。“自生”的意思是为自己生，就是为自己的利益、为自己的想法、为自己的执着而生。天地生万物，但它不以己利而生万物，故能长生。

“是以圣人后其身而身先，外其身而身存。”这里面出来一个因果关系。我们说，人效法天地。那么天地的长和短，跟人的名声，或者说人的生存，是一致的吗？这里面有一个逻辑关系的假定是一致的。看到天地长久是以其不自生，于是圣人“后其身而身先；外其身而身存”。

非圣人怎么样呢？

世间的人都在图一己之私，因为自身有贪欲，每一次都是绞尽脑汁想做什么对自己好，我应该怎么做才能多得一点呢？以图一己之利为长久。殊不知越是图自我之私利越不能长久。这就像那首诗说的：有的人把名字刻在石头上，而他的名字比石头烂得更早。你想图自己的私利，以这个作为长久之计，最终

会失败的。

圣人能够体悟天地之长久的品德、不自生的做法，他会“后其身”，把自身的好处放到后边。当你每一次都把自身的好处放到后边时，人们就会把你放到前边，世人会“乐推而不厌”，大家都会推举你做王。像尧舜禹都是这样的。你是自己吃苦，利益给老百姓，那大家不推你这样的人做皇帝推谁？这就是“后其身而身先”。

“外其身”就是不把自己的身作为最核心，不去因为爱惜身体而丧失对道、对正确方向的这种追求。你是这样的时侯，身死而道存。这里说的“身存”是什么意思？人的身早晚要死，但是你的道、你的正向的名声，却会持久存在，亘古长存，这叫“身存”。大家看，自古以来，哪有一个人的肉体一直活着到现在的？没有。所以“身存”不是指肉体存在多久，它指的是名声，指的是我们的精神之身长存。这叫“外其身而身存”。

“非以其无私邪？故能成其私。”这句话实际上是一个反问句，难道不是因为圣人无私邪而能成其私吗？也就是，以其无私，故能成其私。这个话听起来蛮好，但又有它的问题。“无私”指的是无私的行为，“成其私”是对他好的结果。这句话的意思是什么？是圣人很奸诈吗？我装作比较无私的样子，然后获得了更多的私利，是这个意思吗？

我们知道，老子在讲这些话时不是讲给圣人听的，而是讲给老百姓听的。老百姓是有私的。你如果只说大义，要先人后己，他可能就没有动力了：我干吗要学这个？一看这样的人都可以得到更大的利益，他会想：噢，我也要这么干。我也要“后其身而身先，外其身而身存”。因为如果我无私邪，则可以成我之大私。

世人常常做的是为一己之私，而又希望能够成就千秋之计。就是我要为了利益去拼搏，到最后功成名就。但实际上你越这样做，越会身败名裂，甚至可能会遗臭万年。所以说常人去求私，反倒不成私。圣人无私邪，故能成其私。

老子在依这个情况导大家向善，导老百姓向圣人。

“非以其无私邪？故能成其私。”从教育的角度来说，家长在帮助孩子时，每一次往往都会有自己的一个欲望在，要达成对孩子的一个影响。

前两天有个家长问我：“唐老师，我看了你的英语单词记忆五步法想让孩子用，但孩子就不用。”我说：“不用怎么了？”他说：“不用不是不好吗？”我说：“他有没有把单词都背好？”家长说：“都背好了。”我说：“如果他都能背好，为什么还非要让他用一个新的方法？”家长说：“用方法可能会背

得更好更快。”我说：“如果孩子需要的话，你就提供给他好的方法；如果孩子没有需要，我们不要非让孩子按我们的意思去做。尽管你在推唐老师的方法，唐老师也不执着于非要把这个方法给孩子。”

我们最终是要孩子的好，而不是非要孩子用我们的方法去好。你可以告诉孩子：“妈妈只为你的成绩提高，只为你的学习变轻松，你觉得哪个方法好，妈妈支持你。但是如果你的方法不够好，妈妈要帮你找到一个更好的方法。”这就是“非以其无私邪，故能成其私”。

“有私邪”会怎么样？会导致你为了达到自己的目标，忘了最后的结果是什么，忘了你本来想要的那个东西，实际上反倒把自己引偏了。这是我们常常有的情况。

有人说：“在父母和孩子之间有私邪吗？”

有的。比如在面子出现问题的时候，家长有可能为了维护自己的面子，而伤害到孩子的利益。这种情况是常常出现的。

我们曾经见到，有一个孩子成绩提高以后，他一时张狂，就表现得很骄傲，而家长为了打击孩子这一点，宁可让孩子重新变得成绩不好。这种情况是真实存在的，是我亲眼看到的案例。你要问这样的家长，他不认为是这样的，但他事实上就是这样做的。

我们要无私邪而成其私，放下自己非要达到的结果，以对方的结果为目的再去做，你就发现，你不要你的结果，反倒最后有可能达成你的结果。

那么，为什么不要你的结果反倒能达成你的结果呢？

当你的结果不只是对你好，或者根本就没有一个对你好不好而只是对对方好的时候，你以对方的好为私，就会发现，自然无私邪而成其私。因为最后成的是一个大义，是一个对对方或者对真正的正义有利的事情。你做到这一点，那就没有问题了。

希望各位家长在跟孩子沟通时想一想：我是为了达到自己的目标，还是为了达到帮助孩子的目标？

在与人沟通的时候你要问自己：我有私邪吗？我如果无私邪，那就能成其私。如果我有私邪，就不能成其私。

大家理解透这一点，再去应用，就好了。



第八章

经文

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，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

讲解

“上善若水”，最好的、最高的善，就像水一样。

“水善利万物而不争”，水泽被万物，对万物有利，但是它又不去争自己的名利。在这种品质上，它跟世间的人是相反的。

“不争”，就是随方就圆，无可无不可。在它可以选择的情况下，唯处下势，是以向下的趋势流的。“不争”在哪里？就是它没有性格，没有个体。

我常常提醒家长，大家的心是非常刚强的。《地藏经》里说：“南阎浮提众生，刚强难度，难调难伏。”很多女人长得柔柔弱弱，脾气却非常刚强，打死不回头，急躁、情绪化，哪怕对自己的孩子、爱人、父母，都是宁折不弯。

女人很难达到水的这种品质。在世间，如果大家学过跳交谊舞，女人跳到最好是什么样？就是无论男人怎么带她，她都随着走，绝不去主动走一个什么花。这样的心就是善利万物而不争的心，就是具有像水一样品质的上善的心。她的素质非常高，但是她又不去和别人发生直面冲突。

有一些网友在我博客上、QQ上留言，说老公怎么跟我对抗，女儿早恋，

怎么说她都不听……

有很多家长、网友，总是选择对抗的形式来跟家人相处，对抗会使自己和家人之间的关系越来越差，你会发现你很努力，绞尽脑汁，但最后使得家庭不和谐，自己的心不平和，老是处于一种急躁不安的状态。这样做显然是不智慧的。

大家看水是什么样的？它是圆的、方的，还是三角的？它没有这种品性。如果用一个圆的瓶子装它，它就是圆的。如果用一个方的瓶子装它，它就是方的。它到哪儿就随那个地方成为那样的样子，它不会说“你拿一个三角形的杯子装我会生气”：我为什么要成为三角形的？我就不成为三角形的！

各位，大家想一想，我们这样行吗？我们会不会就一定要选择什么形状的杯子才行？

就像有人说：“我是有脾气的。”有脾气的人都是老虎屁股，摸不得。“谁敢摸了老虎屁股我就要咬人，就要跟你拼！”拼了有什么好处吗？“没有好处我也拼。”这才是愚蠢。

前两天我跟一位女士聊，她聊到这一句，跟前面的一句已经自相矛盾了，我就提示她：“你刚才说没有，现在又说有了。”她说：“那我说了怎么了？”我说：“你自相矛盾了。”她说：“我常常这样。”这句话的意思是，我自相矛盾很愚蠢，但我常常愚蠢，你能怎么样？我就爱愚蠢！这就是人们常常做的事情。

还有的家长会跟孩子生气，孩子越不听他的话他越生气，他越生气孩子越不听他话，每一次生气跟孩子之间沟通都不好，但是每一次沟通时都要生气。

愚蠢有三点：不知道做什么好，天天瞎做；知道做什么好，就是不做；知道做什么不好，常常去做。

大家看生气愚蠢不愚蠢？

“处众人之所恶，故几于道。”“利万物而不争”，即是“众人之所恶”，常人做不到。对大家好，但是不去争自己的名利，这样的人是极难得的。而圣人就像水这样，能够做到这一点，所以说“故几于道”，他的品质就接近于道的品质。

“居善地，心善渊，与善仁，言善信”，“居”是居住，“善”是善于，“地”是善于选择优秀的、高品质的地，比喻居则止于至善，就是做到最善的品质。“渊”，如深渊一般博大，虚怀若谷。“与”是相交，“善仁”，言语要善于诚信。

“正善治”，处理国家大事能够处理得非常好。

“事善能”，做事能够做好。

“动善时”，行动善于择时，选择最好的时机。

“夫唯不争，故无尤。”“尤”是过失、罪过，也可理解为忧愁。你不争，就没有忧愁的地方，没有罪过，没有过失，其实就是不做错误的事情。

家长要学习水这种不争的品质。“不争”，有不争什么东西的意思，更多的是不去争自己的脾气，不去争自己的所谓个性，其实是坏毛病，是对自我的执着。如果不争，你就不会犯过失，就不会导致自己忧愁难过。

微博上曾有一人给我留言：“唐老师，我看到世间的人都很虚假，他们尽管显得成熟，好像说得头头是道。但我不想那样，我想继续保持我的天真幼稚，尽管我做事情老错，我还想保持这样。”我说：“如果你想保持你的幼稚就保持好了。”过了一天，他又留言说：“我想保持幼稚，可是也不能总保持幼稚啊，我还是走向成熟吧。”大家看，这个人心里是和自己较劲儿的。如果大家是教育者，是有智慧的人，就不会和他较劲儿，而是顺其自然去发展。

在教育过程中，平等思维在教大家去顺应身边的一切做事，而不是拿出自己的个性来。我就在教大家“利万物而不争”，也就是“为无为”。

如果你是水，碰上树，你过不去就绕过去，碰上什么就是什么，不争。只要不争，你就会发现没有问题让你烦恼。“夫唯不争，故无尤。”

其实大家不需要记住这句话，而要用自己的生命去体悟，去成为这样。

当你是这样的时候，你就会得大自在。



第九章

经文

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。

讲解

“持而盈之，不如其已”，用手紧紧地攥着一个东西，想使它不丢失，反倒不如丢手。“持”就是拿、抓，紧紧地抓住。“盈”是使之满，盈满。这个世间的人，都在做着这种持盈之事，就是我要去更多地拿到，要往更高的位置走，要赚更多的钱，要得到更多的利益，一直在朝着“盈”这个方向走，没有节制，从不知停下，从不知放下。这就是常人在做的事情。这样的時候，就“不如其已”，不如放下，把这种“持而盈之”的贪心放平和。

“揣而锐之，不可长保。”“揣”是揣摩，就是绞尽脑汁地想这个想那个。这样的人，你会看到他一刻也停不下来，就在琢磨着怎么能够得到更多，怎么去猜想对方更多，怎么去把握更多。“锐”是变得更加聪明。这个聪明是世智辩聪，就是在世间看着更精明，更看似不懈地积极向上的那种感觉。这种看似很聪明的、善于揣摩别人的心思，并且能够有智巧的方法来对付他人的状态，不能够长期保持。

“金玉满堂，莫之能守。”即使得到了满堂的金玉，也不能长期守着，更

何况金玉满堂容易招来杀身之祸。

“富贵而骄，自遗其咎。”你要是因富贵而骄横，就必然会给自己带来过失和罪过。

“功遂身退，天之道。”“遂”是完成。已经功成名就，在这样的情况下身退，是天之道。

这一章告诉我们要知进退，要在积极向上、看似到达顶峰的时候知道去退，如果不知道这个就会惹来很大的麻烦。

古人讲：“飞鸟尽，良弓藏。狡兔死，走狗烹。”你是良弓，在飞鸟尽的时候自己不知道身退，就会被搁置限制，甚至被杀掉。“功遂身退”非常难。历朝历代，打天下时当然需要人去出力，而天下打下来，这些人不知道“功遂身退”，像杯酒释兵权这样的事太多了。如果不是杯酒，杀的也太多了。像韩信就是一个典型，功遂身不退，最后被杀。而范蠡在打下天下后，自己退隐江湖，就得以保全性命。

从教育角度来说，我们如果有一个执着的心一直去追求更好更高，那就会让我们过得特别辛苦，不如意。如果你去追求非常高的一个东西，那么你在教育中就会使自己处于一个不能从容的境界。

曾经有一个上海的女孩子在博客上给我留言，后来有机会我们在QQ上聊。她告诉我，她是小学六年级的学生，爸爸是局长，她从小被当成一个才女养大，可是到了现在她就发现很累。怎么累？她的数学、语文、英语成绩都是最好的，但是她发现，这一段时间经常老师说：“这次我们班的数学有一个人得了满分。”班里的同学都认为是她，结果老师报出了别人的名字。她心里特别难受。写作文，老师说：“这次我们班有一个人的作文写得特别好，我们要贴出来作为范文。”大家都以为是她，结果不是。有一次，她在一个公开场合背了一首唐诗，背得特别好，当时把全校师生都震了，大家都觉得她是大才女。后来她们班，甚至全年级的女生都在背唐诗，她再怎么背也不比别人强了。而这个时候，她爸爸还经常在大家一起吃饭的时候带着她，让她表演，大家会问她在班里是不是学习最好，什么又考第一了。她要虚荣，又没有力量支撑这份虚荣，只好不断地把过去的虚荣讲出来，现在的情况只好撒一些谎来维持着。她说：“我现在活得特别累，累得不想活下去了。”这就是“持而盈之，不如其已；金玉满堂，莫之能守”。她发现自己维持着一个非常高的位置根本维持不住，而家长又看不到这一点，不但不帮助孩子从这么高的位置下来，反倒给孩子更大的压力。

我们知道，小学的成绩和初中、高中是不一样的。小学时大部分孩子成绩都不错的，所以很多家长经常说：“我的孩子小学时成绩很好，经常考100分、考90多分，怎么到了初中就成绩不好了？”小学时知识相对容易，有很多人靠小聪明就可以得好成绩。到了初中学习内容会明显增多，难度加大，靠小聪明是不行的，靠单纯的记忆也是不够的。到高中就更不用说了，要求你灵活的程度更高。会有一大批人初中到高中过渡时过渡不好而成绩滑下来。

如果家长知道“持而盈之，不如其已”的道理，就不要再把孩子挂到很高的位置上。有的家长不断地给孩子压力，就是你一定要考出一个好成绩来。孩子受不了这个压力的时候，就会懒得再跟爸妈继续交流。

前一段有一个家长给我留言说，孩子成绩不好，自己提醒孩子，孩子不听。他打电话，孩子只是听着，其实听不听都不一定的，反正就是不做反应。类似这样的情况，都可能是家长在学习上给了孩子过大的压力。

“持而盈之，不如其已”“金玉满堂，莫之能守”，其实这是说保持一个非常满的状态的困难。大家知道，拉满了弓你如果不放，一直拉满着，那是非常难受的一个情况，你无法保持的。

“富贵而骄，自遗其咎。”当一个人达到顶峰的时候，即使他能在这里待下去，也会因此骄横，自以为是，“我慢自矜高”，觉得自己比谁都强。这样的人很多。家长中就有这样的人，做企业做得很好，他会认为自己管孩子也管得很好，做其他事也会做得很好。其实不一定的。

这里面有两种情况，一种情况是你一点好，方方面面都会好。另一种情况是，你只是一方面好，另外的情况不好。这两种情况怎么区别？

如果是智慧提高，你方方面面都会好。

智慧是通达性，它不是因技术的掌握而在某一方面最高，而是破除对技术的迷信，这个时候他会发现所有技术的提高过程都是同样的道理。就像有一个人掌握了道的原理以后，如果他在篮球方面很强，斯诺克从来没练过的，他打不好，但是他会一看打斯诺克就能把它的门道看清楚。即使他打不过对方，他的手就没那么熟练，但他知道对方的问题在哪里，怎么帮助对方提高。如果你只是从技术方面练得熟，也就是说，是通过经验和耗费时间来得到的熟练，你只是这一方面行，其他的方面就不行。

在知识、经验、技术、技能这个层面，你会了，只是这方面会。而如果在道的层面你会了，那么你就会发现，你哪方面都会。

“中道正观，如幻三昧，能起无方不思议用。”当你从中道研究道，真

的能够通达的时候，你就可以依道而起无方不议用，没有哪一个方面不可以用。一个是任何方面都可以用，另一个是有不议用，它的用途会让人感觉不可议。不可思是脑子无法想，一般的人想不到。不可议是一般人的嘴说不出来。

“功遂身退，天之道。”这个“身退”，提示一下，根本是心退，心退才能身退。

第十章

经文

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之，蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。

讲解

“载营魄抱一，能无离乎？”“营”是魂，灵魂的魂。我们换一个字，变成“载魂魄，抱一能无离乎？”这么来断句。“载”是承的意思。魂魄指人的阴阳，人的身体里有阳神和阴神。如果人死了，阳气就会归于天，这叫魂。魄就是阴气，会归于地。古人是这么讲的。

阴阳，用到人的命上是魂魄，用到心上是动静，用到眼睛上是明暗，用到身体的接触上是离合，用到舌头上是恬淡，用到鼻子的嗅上叫通塞，用到意识上表现为生灭。

如果我们在动中，是承魂，营营而乱想，头脑胡思乱想。而如果我们静下来，是承魄，就会昏沉，迷迷糊糊，不能够清醒觉知。“载营魄”，其实就是承魂魄，承魂则乱而不净，不清不明；承魄则静而昏沉，不能清醒。也就是说，我们在有妄想分别的时候，就会陷入不好的境界。动的时候会乱而不能心净，静下来会昏沉而不觉知。这就是人常常处的情况。

“抱一”是把阴阳守到“一”上，“一”是分而不分之意。你去看到阴阳，看到魂魄，看到动静，但是不去执于动和静。

“载营魄抱一，能无离乎？”我们能不能一直不离“抱一”的状态？比如动的时候虽然动但不胡思乱想，能够制心一处，一心一意；静的时候寂静而不昏沉，能够觉知一切。能做到这一点吗？人是有妄想分别的，以此分别而导致不管是警觉状态还是迷糊状态，都不够清净。你能保持清净的心，而面对动静、阴阳二相吗？能够一直保持这样的状态不离，不去断开吗？

其实这是核心的一句。大家弄明白了就知道我们在生活当中常常会载营载魄。

有一位家长在网上给我留言，说孩子现在上高三了，不好好学习，又逃学。他问：“唐老师，我能不能不管他了？”我说：“你自己的孩子你不想管，当然有这个权利。你不想负责任，当然有权利。”这位家长说：“唐老师，你不是说要接纳孩子吗？孩子说不上学就当然不让他上学了。”其实我们的接纳从来不是如此，我们的接纳之后还有理解和建议。这位家长是自己说话让孩子很讨厌、不愿听，帮孩子帮不到，于是就想放弃，想从我这里找到支持。他想听我说一句：“那你就放弃吧。”我不会这么说的。我说：“你要是想放弃自己的孩子，想不负责任，你有这个权利。”我这一句话，有责任的妈妈听了觉得是正常的，而不想负责的妈妈听了会很生气、心很痛。

这样的妈妈要么抓得很紧，常常揪住孩子的错误跟孩子吵；要么一旦发现这样不能起作用时，就想彻底地放弃，不再负责任。这就是“载营魄”。要么过度干预，要么撒手不管。这两种都是错的。要“抱一”而“无离”，随顺而转。从禅的角度，叫“外不着相，内不着空”。动而不着动，静而不昏沉。

“专气致柔”，人靠气而有生，气随心动。心越妄动，气就越强烈，所以人们遇到什么事情心一动，一烦，怒气就会起来。如果制伏气而达到调柔的状态，怒气就会不起。

“能如婴儿乎？”当我们“专气致柔”的时候，能像婴儿那样没有气吗？心不动，不散乱。婴儿会有那种没有情绪的哭和笑，比如睡醒了会自然地哭两声，但没有悲伤；自己玩时也会自然地笑，内心并没有很刺激的快乐。

“涤除玄鉴，能无疵乎？”“玄鉴”是玄妙的境界。在“专气致柔”的修炼过程当中，人会有一些非常玄妙的境界。如果以此觉得自己很了不起，执着于此，就会有问题了。所以要“涤除玄鉴”，“涤”是洗，“除”是清除，涤除认为自己修道的境界很了不起的心态，就会没有问题了。

“爱民治国，能无为乎？”《庄子》里说：“道之真以治身，其绪余以为国家，其土苴以治天下。”这句话的意思是说，道的本体能够治身。在儒家叫作修身，大家都知道，儒家说的“修身齐家治国平天下”。道的真体是用来治身的。它的残余部分可以用来治国家。它的土芥，就可以用来治天下。也就是说道的功用。“爱民治国”，是治理天下的意思。“能无为乎？”能够以道的无为而做吗？无为则无不治。

“天门开阖，能为雌乎？”当我们的心机不去往外拒斥，也不去迎，对于贪嗔没有执着，不去非要得到或者拒绝。“天门开阖”有两种解释。一种是人对事情，入世和出世。天门开是出世，就是修道。天门合是入世，进入这个世界去从政、做事。还有一种是说自己心执着与不执着。执着于好，放下坏，这个叫天门合。天门开就是不执着于好和坏。

“明白四达，能无知乎？”智慧是无所不能的，但常人都是世智辩聪，小聪明。有了这种小聪明他会到处炫耀，觉得自己了不起。而圣人的智慧是大智慧，无所不包，广纳天地四海，这叫“明白四达”。但圣人不去把自己放到一个“我智慧很高”的位置上，他不会执着于自己的智慧。你能修行到这样“无知”的境界吗？这是老子在拷问修行人的水平，其实也在展示修行人能够达到这样的水平。

“生之，蓄之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。”天和地，它们的品德是虽然生了万物，但是不执着于万物为我所有，不去主宰这一切。圣人有天地一样的品德，“生而不有，为而不恃”，虽然有很高的权势、很好的名声，但是不去执着于这些为我所有，这种玄妙的品德简称“玄德”。刘备字玄德，就是这个玄德，意思是能够生万物而不占为己有，其实用共产党人的话说就是全心全意为人民服务。做而无执，这样的品质就是最高明的道德。

我们讲的是《道德经》中的教育智慧，教育的意义是通过自己成为智慧幸福的人，用自己的智慧和幸福去影响身边的人，让身边的人也变得智慧幸福。

教育是一个大概念，是一个人一生一直要做的。自我的提升就是自我教育，也可以称为自觉——自我的觉悟。以自觉的智慧影响他人叫觉他，也叫教育别人。我们体悟到教育的意义，再去读经时就会明白，原来圣人讲的就是这些，我们从圣人那里学到的、体悟到的就是这些，除此之外没有别的。



第十一章

经文

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

讲解

“三十辐共一毂”，“毂”念谷，叫轮毂，就是轮子中间空的那一块。它空，又能够支撑，能够转动，所以能起到我们想要的作用。“辐”是辐条，“三十辐共一毂”，就能形成一个轮子。

“当其无，有车之用。”就是因为它里面是空的，中间没有东西，才能够起到它在车上的作用。

“埴埴以为器”，“埴埴”就是和泥和土，用碗把土和成泥，做成器皿。

“当其无，有器之用。”器皿里面有一个空间，它能够用。如果是实在的，就不能盛东西了。

“凿户牖以为室，当其无，有室之用。”“户”是门，“牖”是窗，室内的空间就是造房子的作用。如果里面堆满石头，房子就没有用了。所以房子对于人起作用的部分在于空间，而不在于墙壁，因为我们要在其中生活，要吃住在里面。

其实我们生活当中，以无为用的还有很多。比如井，就是因为它这个空或者说洞，井才有用。比如皮球，就是因为它内空才能作为球来用。大到宇宙，它也是因为空间才有作用。如果没有空，大家怎么用？毕竟我们不能在土里活

动，土行孙这样的人还是少的。

我们要以其无，有其用。一个人，我们要不执着于有，这个“有”包括知识、经验等，“当其无”，才能让有的东西形成大的作用。

执着于有会怎么样？

举个例子。有一次我乘电梯，因为我常常是从十楼往下走，当时我一看两部电梯，一部停在十一楼，一部停在二十三楼。我准备下楼，按了电梯后就想，肯定是从停在十一楼的这部电梯下去，因为这部离得近。但我等了半天，停在十一楼的电梯始终不动。我就有点着急，心想怎么会按了不动，难道十一楼在搬家？我琢磨来琢磨去，这时停在二十三楼的那部电梯到了，我才发现其实我是在二十楼，并非是十楼。“我在十楼”，这就是我心中已有的知识，其实也是我的偏见。我以这样的知识、经验来判断哪部电梯来得快，判断了以后心里有了选择，就会带着一种期待，而这种期待被现实打破的时候我就会失望。如果心里没有“我在十楼”的想法，在几楼我也不知道，按了电梯来哪部乘哪部，那我心里还会急吗？其实就不急了。

当我心里有了期待，我就会算哪部电梯离我近，判断哪部电梯先到。当期待那部电梯到而电梯没动时，我就被打击了，就感觉很郁闷，怎么会没动？算好了它先到怎么没到？我就会在这个基础上再去瞎猜：是不是有人搬家？是不是别人把电梯按住了不放？这时候心里就难免上火。

这是大家需要去理解的一点：你的心只要被你的认为充满，你就会对其他人带着偏见。

各位家长，大家好好体会这一点。我们要清空自己，让自己的这个“无”来起作用，我们的“有”是障碍，包括一些经验、知识都可能是障碍。

如果知识是障碍，那知识还要不要学？

“故有之以为利，无之以为用。”学并不是坏事。当你去学的时候，是知道条件去学习，并非学一个死的结论式的知识。

当你知道一切都是由条件、因缘而生的时候，知识就不会成为你的执着点。

知识可以学，有知识不会成为障碍。但迷于知识，执着于知识，抓住这个死知识不放，就会成为障碍。

曾经有一次我参加一个聚会，有一个人说他学到一种性格分析法，说我是其中的第几类，他在给我算命了。当时我就提示他：“你知道性格和人格是什么吗？你讲的那个性格和人格，有没有人可能没有？如果你弄明白了这些，咱们再讨论这个问题。”

很多人是这样，打个比方，他学习完了，世上的人只有好人和坏人两种，

你是这样，你就是好人；他是那样，他就是坏人。反正我一定要把你们都归到这里边去。

其实世界并非如此。当你以好坏分时，你就已经执着在你自己的好坏条件当中了。有人跟你的好坏条件是没有关系的，这个时候怎么办？

你一旦进入自己的好坏条件，就会把自己局限住。这一点是我们学知识时要去明白的。

每一种知识都是有条件的，明白所有的知识都有条件，你就不会执着于任何的条件，不会执着于任何人讲的话，而去通达这一切，这就是道，就是智慧。

你可以学一切知识，又不执着于一切知识。有知识，就可以在某些方面起作用；无执着，就可以应用无方。

当你知道一个方法，那么，在用这个方法的条件都具备的情况下，这个方法可以起到一定的作用。但是当你放下对这个方法的执着时，那么时时处处，你可以创造出自己的方法来解决问题，起到解决问题的作用，这就叫“有之以为利，无之以以为用”。

这个世界无以为用的东西非常多，像皮球、井、洞、桶、衣柜、摄像机、冰箱、洗衣机等，大家想一想，好像无不如此。世人会理解有用之用，却不知道无用之用，不知道很多东西没有的那部分才是它能起作用的。比如瓶子，就是因为它空才能盛物，如果满它就不能盛物了。

“无之以以为用”，“无”不是完全没有，而是不执着于自己的有，有与无都可以无，放下对有无的执着才是真正的无。

这一点大家理解透了，再去解决孩子的问题，包括生活中跟大家沟通的问题，就都好办了。

每个人也是这样，如果我想幸福，我自己就可以幸福。我一想：哎呀我多么苦，你看谁谁，他有多少钱。你看谁谁，他住的房子有多大。那个谁谁，什么都没干，就那么好运，赚了那么多的钱，好车好房好老公都有了，气死我了！这就是有。你如果有这个，就在自寻烦恼。你说：“我知道了，怎么能不烦恼呢？”不执着于这些。

从道理上讲，每个人有每个人的因缘，每个人有每个人的福气或者运气。另外，每个人以前的智慧水平决定了他做事情的情况，目前的结果当然要承受。现在已经是结果了，坦然承受就是了。弄明白这个，苦当下就没了。也就是说，我们真正放下内心的执着时，当下就开心了。无，因其无而有。放下这个执着，你当下就可以有利、有用，就可以幸福了。



第十二章

经文

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。

讲解

“五色令人目盲”，“五色”青黄赤白黑，它是代表各种各样缤纷绚丽的颜色。从世俗的角度说，如果大家去过迪厅，灯光一闪起来，真的是使你目盲。

“五音令人耳聋”，“五音”是宫商角徵羽，它指代各种声音。大家去看电影，有时候声音特别大，看完电影后耳朵会不好使了。

“五味令人口爽”，“五味”是酸甜苦辣咸，指味道很浓的佳肴。“爽”是差，毫厘不爽的爽，就是不好。“令人口爽”是令人口里感觉不好。

这一章在讲，如果我们过分地追求物质享受，反而会丧失本性，使我们人体的感官功能遭受损害。这是世俗层面的一种解释。

智慧层面的解释是，这一章在讲贪欲的危害，在教人行离欲之行，放下贪欲。人的心本来是空灵、清静、智慧的。但是，外面声色的诱惑，会让人的贪欲起来，变得不智慧。我们放下这些就可以得到更大的智慧。

一般人在使用眼睛功能的时候是向外看，眼睛是受各种事物颜色的牵引而看过去的，这个时候就会失去眼睛本来的正见。这叫作“盲”。

我们的耳朵向外留意，受声音的牵引奔向声音，这样会失去耳朵本来的正听。耳朵的听实际上是心的听，是闻性在起作用。闻性的迷失，称为“聋”。

舌头是向外奔味，去向外品尝好吃的味道，因此使我们的舌头的功能上发生错误的转变，我们的心本来是平等地向外留意各种环境、各种境遇，因舌头奔味而失去心的正向的定境，我们的心就不定了。

“驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。”驰骋打猎，让人的心狂乱。珍奇难得的物品，会令人追逐利益，而失去正向的操守。

“妨”的本意是军队出征的时候，战士被家里的女人死拖住，不让他出征。从国家的角度，这个字的引申义是拖累、阻碍或者有害。我们经常用一个词叫“妨碍”。

关于眼睛和耳朵，我们从《楞严经》里找两个小案例，来让大家体悟一下什么叫“五色令人目盲；五音令人耳聋”。

佛问阿难：世间的人都说我能够看见，那什么叫看见？什么叫看不见？阿难说：世间的人因为有日、月、灯的光明而能够见到种种的形象，见到种种事物，这就叫作见。如果没有日、月、灯的光明就不能见。佛说：你这是凡夫的颠倒。佛提醒阿难：如果没有光明的时候就叫看不见，那么你应该看不见黑暗。如果你能够看见黑暗，那么这只是没有光明，而不是没有见，不是不能见。如果在暗处没有光的时候不见明就叫不见的话，那么，现在有光的时候不见暗，也应该叫不见。这两种情况都叫不见。其实明和暗这两种性质在互相矛盾，明的时候就不见暗，暗的时候当然就不见明，这两种性质互相对立，而不是你的见性在亮的时候有，在暗的时候就没有。你是在明的时候见明，在暗的时候见暗。这两种情况都叫见。

大家看，佛说的不是眼盲，是我们一般人的心盲。就是你明明能见，你见到了黑暗，但是你会说你什么都不见。其实你是能见的，但是你会糊涂，弄不清楚，这就叫“盲”。

佛又通过敲钟来试验我们的耳朵。佛让罗睺罗敲一下钟问阿难：你闻否？阿难说：闻。过了一会儿，钟的响声没有了，佛又问阿难：你闻否？阿难说：不闻。接下来，佛又让罗睺罗敲钟，问阿难：有声否？阿难说：有声。过了一会儿，钟的响声没有了，佛又问阿难：有声否？阿难说：无声。一会儿罗睺罗又来敲钟，佛问阿难：有声否？阿难说：有声。佛就说，凡夫说话是自语矫乱，自相矛盾的。问闻否，他就说闻；问有声否，他就说有声。

闻和声一样吗？显然不一样。既然不一样，我们为什么回答的时候一样回

答呢？

大家看，一开始有声你说能闻，没有声时你说不能闻，如果这个时候不能闻，那么，接下来这个钟声再响，你不是不能闻吗？实际上是能闻的，但是我们把闻和声混为一谈。这是我们常常犯的错误。是没有声音，并非你的耳朵不能闻，只是声音有时候有，有时候没有，你的闻性是从不间断的，从不出问题的。

大家去好好地体悟这一点。

眼睛能见光明与黑暗，耳朵能听动或静，鼻子能嗅通塞，舌头能尝恬淡，身体能触知到离合，意识会发觉一些东西的生灭。我们觉得自己的这些功能很好用，但实际上由于我们的心盲，往往导致我们这一切功能起用的时候都是糊涂的。

我的QQ签名曾经用了《楞严经》上的一句话：“若离前尘有分别性，即真汝心。若分别性离尘无体，斯则前尘分别影事。”如果离开明和暗的尘相有分别性，就是你的真心。如果这个分别性离开尘相就无本体，那它还是前尘分别影事。拿明暗二相和见性来说，如果你说明的时候你能见，暗的时候不能见，那你就已经把自己的眼睛变成外相的一个影子。你认为明时你的见性在，暗时你的见性不在，这就是糊涂了。

圣人要怎么样呢？他要居五欲之中，修离欲之行。当我们看到很多好的、能够引发我们贪欲的东西时，要去放下去对这些东西的执着。贪求，纵耳目之观，会导致我们耳聋目盲。

“是故圣人为腹不为目，故去彼取此。”“腹”是果腹，只要能吃饱就行。现在很多人吃饭已经不是为吃饱，而是有很多别的追求。这样的追求好不好呢？我们会发现这样的追求给我们带来很多危害。

大家看电视就知道，一会让你去吃麻辣烫，一会儿又去吃冰。现在就专门制出药来，让你能前一分钟吃麻辣烫，后一分钟吃冰。大家想想，这对身体是好还是不好？现在我们就在做这样的事情来害自己。

同样，我们对世间的东西贪得无厌。中国一直是一个“吃草的国家”，中国人一直是吃素比较多的。经济发展以后，大家都有钱可以吃肉了。第一，吃得再也没有好肉可吃了。街上买的肉都不是自然长出来的，都可能带着激素。第二，吃出了全国性的所谓富贵病。大家看解放初期的电影，人都很瘦，难得见一个胖子。那个时候大家羡慕胖的人。其实三高症不是富贵病，而是穷病。穷人乍富，就顾不得自己肠胃的死活去狂吃，宁可害自己的身体也要满足自己的贪欲。我们这么做时，实际上是自己害了。



第十三章

经文

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

讲解

“宠辱若惊”，“宠”是从外面得到荣耀。比如古代的宠臣、宠妾。世间的人都以宠为荣，却不知道“宠”实质上是一种“侮”。“惊”是心不安。宠辱这两者，都让人心不安。

“贵大患若身”，“贵”是地位崇高。世间的人都希望能获得高官厚禄，但是他不知道这也是有大的祸患的，这个祸患大到什么程度？就像身体。

有人问：“身体有什么大的祸患？”

身体是一个存在。当你有这个存在的时候，你会发现，这个身体它会饥饿，它需要吃喝拉撒，如果它自己有一些想法，我们会发现很麻烦。比如它在该饿的时候饿了，在该渴的时候渴了，在该有欲望的时候有欲望了，在公共场合想放屁了……你会发现这个身体很麻烦。在它生病的时候，你会发现更麻烦。而你有这个身体后，就期待这个身体能一直很好，天长地久。但身体是有生老病死的，无论你多么不想死，它都会死的，你管不了它。有这个身体就注

定会苦，所以我们说叫“患”，“贵大患若身”。

“贵”，你有一个地位，那么你就自然地会有很多麻烦出来。各位，如果你没有多少钱，你不会被绑架的。如果你钱很多的时候，你就有可能被绑架。如果你开一辆十万的车，停到哪儿你都不怕车会被刮蹭什么的。但是如果你开一辆几百万的车，你就特别怕被刮蹭。你会发现，有了这个贵，它就是一个祸根，就会很麻烦。一个女人，戴了玻璃首饰，你就不怕。如果戴了真的钻石，你就会怕。这个所谓的贵本身就是祸患，有人说不怕贼偷就怕贼惦记，我再给大家加一句：贼不惦记你自己还惦记呢。为什么？你贪着这个贵。你要不贪它，也没有这个贵出来，你自然就不麻烦了。

“何谓宠辱若惊？宠为下”，为什么说宠为下？大家看，皇帝要给宠臣封官，宠臣就要跪下谢主隆恩，所以“得之若惊，失之若惊”。“得之”，君王赐你高官厚禄，赐你酒肉，赐你各种宝物，你要叩头谢恩，然后皇帝赐的宝物必须在家里供起来，什么时候丢了就是欺君之罪。赐你宝物似乎是荣耀，但有了它你就战战兢兢，必须把它给侍奉好。有一出戏叫《打金枝》，公主下嫁到你家，这是荣耀，但是你会发现，多了一个君，一家人都是臣，每天见了儿媳要行君臣之礼，要磕头要怎么样，你说你烦死了吧？“得之若惊。”而“失之”更麻烦，比如说皇帝以前宠我们家，后来宠别人家了，更烦。得之心不安，失之心也不安，这就是“宠辱若惊”。

“何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”“贵”就会有“大患”，这个“大患”就像有身之患，你有此身则生老病死这些大患就必然有，难以避免。

大家知道电影《泰坦尼克号》，那里面有一颗非常大的钻石叫“海洋之心”。如果你去了解，凡是得到那颗钻石的人，命运没有好的，基本上谁家得到它都会有灭门之患。古代的卞和，就是因为有了和氏璧，结果两只脚都被砍掉。凡是有宝的人，经常会很难过。

皇帝是天下至尊，但是他又天天担心有人夺他的皇位。皇帝必须用下面的臣子，而重用的时候又怕他们会谋反，所以重用又不敢重用，总是在这个矛盾之中，由此产生了无数的故事。

比如“冲冠一怒为红颜”的吴三桂。你看，清政府靠吴三桂打下天下，给他封了王，后来又要削藩，要灭掉他。为什么？因为他太强，用他，又要防他。吴三桂最后被灭掉，就是因为他“贵”，因为他是王，他手下兵多将广，据说他的银安殿就是小一号的金銮殿，文臣武将什么都有。这就是“贵大患”，你

是这样的时候，皇帝就一定要灭掉你。

其实自古以来凡是位极人臣贵到极处的人都很麻烦，像岳飞也是。当时他为了南宋打金国，还要迎请皇帝的父亲和兄长还朝，最后弄得皇帝没有办法，把他杀死了。这里边一个是岳飞触及了皇帝的家事，另一个是岳飞的功劳太大。当时岳飞的军队叫岳家军，这是非常犯傻的。你的军队是为谁服务的？大家总觉得岳飞是被秦桧害死的，岳飞掌着兵权，秦桧怎么能杀得了他呢？岳飞的死一定是皇帝的意思，否则这么一位大将军，怎么可能从前线调回来杀掉？

岳飞就是过于贵了，当你这样的时候，必然会自取其诛。“贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身”，你有这个身体，就必然有生老病死的问题。“及吾无身，吾有何患？”没有身体，你就没有这些问题了。没有身体指的是没有身体的贪着、贪欲。

“故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。”“寄”和“托”是一个意思。如果一个人身贵是为天下，那就可以把天下给他治理。如果一个人爱自己的身体是为了天下，那就可以向他托付天下。

“为天下”，一个是你真的为天下，另一个是你要让皇帝或者你的领导真的认为你是为天下，为公而不是为私。当你是这样的时候，你就可以被托付天下。



第十四章

经文

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。

讲解

“视之不见，名曰夷。”道，你看是看不到的。看不到称为夷。

“听之不闻，名曰希。”道，你听是听不到的。听不到叫作希。

“搏之不得，名曰微。”道，你抓是抓不到的。抓不到叫作微。

道，直接描绘它很难，老子就用反面的方法，说它不是什么。所以我们会说它离我们的眼耳鼻舌身意，不是这个。大家如果读过《心经》就会有体会的。

《心经》中说：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽。”大家看都是无，一切皆无，这叫遮诠的方法（佛教中特别是空宗，通常以此方式表达最高的真理或觉悟的境界。因为真理或悟境都是“言语道断、心行处灭”的绝对境界，而我们的语言、概念，都是相对性的，只能表达相对性的现象，不能表达超越相对性的绝对理性，基于此，唯有以否定方式表达），用没有什么、不是什么来说。你说它是什么不能讲清楚，

说它不是什么反倒能与它的意义相近。

“此三者不可致诘”，“致”是达到，“诘”是究其根本、究其意义。用眼睛、耳朵、手，眼耳鼻舌身意这些，我们都抓不到它，都不能获取它的信息。“不可致诘”，我们也可以理解成不可思议。我们用这种方式去了解、探查、观察，都不能看到道本来的样子。

“故混而为一”，不能见、不能听又不能拿。

“其上不皦，其下不昧”，“皦”是光明，“昧”是阴暗。它的上面不是光明，下面不是黑暗。用两头我们都不能描绘它。

“绳绳不可名”，“绳绳”实际上是绳子的样子，绳子是连绵不断的。大道无处不在，一直不会停。不会说哪个时间没有道或者哪个地方没有道，但是你又讲不清楚它。

“复归于无物”，我们要通过无来讲，不通过这个就没有办法讲，但是讲了又不是它，所以它是离言说的，“不是见闻觉知，不离见闻觉知”。

为什么会这样？

因为我们这些人，除了见闻觉知也没法理解，但是见闻觉知又都是执着，都是我们的听、看、拿，眼耳鼻舌身意。所以我们对道进行描绘时，怎么描绘都不对，而不描绘你想介绍它又不行，就只能勉为其难地去说。这也就是《道德经》开篇第一句所说：“道可道，非常道。”讲出来的那个道，已经不是真正的道本身了。

“是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。”它是一个没有形状的形状，没有实质的形象，模模糊糊，没法形容。

“迎之不见其首”，迎面看，看不到它的首。

“随之不见其后”，随后看，看不到它的尾。

孔子说老子是神龙见首不见尾。禅宗里有一个说法叫鸟道，就是鸟飞行的轨迹，你想想鸟飞行怎么能画出它的样子来？不知道它怎么样，道就是这样。

“执古之道，以御今之有。”“古”是从古到今。我们从时间上看不到道的起始，也看不到道的终点。如果大家看佛经，佛经上叫无始以来。世俗讲开始，比如从盘古开天辟地始，那么在那之前呢？在那之前肯定还有一个前，往前什么时候是开始？没有开始，所以叫无始。道与时间、空间，这些概念都与道无关。如果你知道了这个古今以来一直存在的道，就可以用道“御今之有”，“今之有”就是现在世界上所存在的事情。执自古以来的道，依道而显用，就

可以治理当今的世道，我们的国家、家庭。

“能知古始，是谓道纪。”“知古始”是知道道与这一切无关。如果能知道无始无终的道与这一切无关，你就知道道的基本面貌，“是谓道纪”。

道确实是不容易理解的。你见，见到的不是；听，听到的不是；拿，拿起来的不是。如果让大家进一步去落实，你见，见到的又无不是道；听，听到的又无不是道；拿，拿起来的又无不是道。

举个例子，比如什么是见，眼见的这个见。眼前的电脑是见吗？如果它是见，那它就能看东西。显然它不能。如果它不是见，你又能看见它。那它是不是见呢？其实是非的判断我们很多时候都是糊涂的，我们看不清楚它到底是什么。

道，借《楞严经》上的一句话：“离一切相，即一切法。”它不是这一切的相状，而又在一切相、一切法之中。“即”是与它本就一体，“离”是又不是它。道本身是离是非二相的，非是，非非。

在《楞严经》中，佛讲到类似的道理，大家都听不明白，可是又问不出问题。越是不明白的人越问不出问题来。文殊菩萨替众生问佛：你说的离是非二相，到底是什么意思？佛说：比如你是文殊菩萨，你说还有一个菩萨是文殊菩萨，还是没有文殊菩萨？文殊说：我是真正的文殊，没有另一个菩萨是文殊，但是又不是没有文殊。没有是文殊，也没有非文殊，离是非二相。

如果我们把是和是非弄明白，会发现确实没有一个是和非这么截然判断的事情，到那时你再看世界就会看得特别清楚。如果执着在是非上，我们就会发现总有问题。

道，是不容易让人摸到的。因为我们自古以来看到的东西全不是这个，而又从来不离这个。这句话说起来好像本身就是矛盾的，而看清在这个矛盾当中无矛盾，你才能够体会到道到底是什么。

大家听平等思维课程也会发现，说是说非其实都不是绝对的，说是，其实它里面就含有非。

比如我们讲的智慧和愚蠢。愚蠢有三种情况：第一是不知道做什么好瞎做，一刹那你改过来知道做什么好，去做，这就是明确了正确的因果规律，这一刹那就是智慧。第二是知道做什么好不做。而知道做什么好，一定去做，这就是智慧。第三是知道做什么结果不好又常常做，这就是愚蠢。而知道做什么结果不好不再去做，这就是智慧。大家看，智慧和愚蠢永远是在一起的。任何一刹那，非智慧即是愚蠢，非愚蠢即是智慧。

大家再看“烦恼即菩提”，一刹那可能是菩提，又一刹那就可能是烦恼。

我们在讲课时也讲过，比如：“谁在烦恼，是你吗？”“是我啊。”“是你烦恼，你为什么要烦恼呢？如果是你在烦恼，那你的心你应该说了算的，你就绝不会让自己的心去烦恼。”

这世上有人愿意让自己的心烦恼吗？显然没有。

那那个烦恼的心是你吗？是你。

是你，你就说了算。

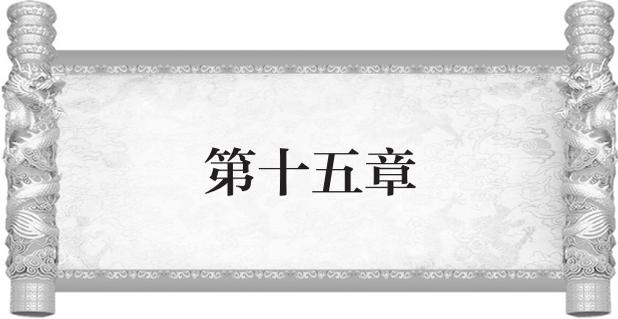
你说了不算，那就不是你。不是你，那个烦恼的是谁？如果那个心不是你，你怎么会烦恼呢？

大家可能觉得蛮绕的，但是弄明白了你就会知道，到底谁在烦恼？一刹那明白，马上就没有烦恼了。这一刹那就是菩提。

如果你不明白，就倒来倒去觉得烦死了，这还是烦恼。

那么，哪个是烦恼哪个是菩提？

烦恼即菩提。



第十五章

经文

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，涣兮其若凌释，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。

讲解

“古之善为道者”，一个真正修道的人，他是什么样子？

“微妙玄通，深不可识。”他微妙通达，又深刻玄远，人们很难认识他。这个认识不是说你知不知道这是谁，而是不能够理解他，不知道他想的是什么。

“夫唯不可识，故强为之容。”就是因为大家不能够理解他，我就勉强给大家形容一下他到底是什么样的。

“豫兮若冬涉川，犹兮若畏四邻。”他很小心谨慎，又好像很警惕的样子。大家知道，小猫在伸着爪子去探一个东西的时候那种样子，就是犹犹豫豫，又要够一下，又怕着什么，于是小心地去碰一下、碰一下。他小心翼翼得像什么？像在冬天过山川，路很滑，山很陡峭，很危险，所以要非常小心。又像畏惧四邻，唯恐得罪人的样子。

“俨兮其若客”，他很严肃、很郑重，就像在宴会上的客人，正襟危坐。

“涣兮其若凌释”，“涣”是涣散。他涣散起来，又像冰块在慢慢融化，好像没有什么规矩。

“敦兮其若朴”，“敦”是纯朴厚道，他就像没有加工的璞玉，好像教化对他没有一点影响。

“旷兮其若谷”，他的心旷达犹如深远的山谷。

“混兮其若浊”，他很包容，就像世间最普通的看着很没有规格的那种人。他是和光不同尘的，但我们眼见的他是和光同尘的。他的表现就跟普通人一样，别人吃饭他也吃饭，好像别人的毛病他也有，你看不出他有什么特别的样子来。但是他的心与一般人是不同的。

“澹兮其若海，颡兮若无止。”大家都知道淡泊名利这个词，这句话的意思是他非常的豁达，就像大海一样。他又随遇而安，如同水的流向是没有止境的。

描绘了半天，这个人是什么样子呢？好像就是众生相。这世上的人什么样，他似乎也是这个样子。但是，他跟普通人是区别的。

“孰能浊以静之徐清？”混浊的水，你要使它澄清，怎么办？把它放在那儿，沙土自沉，清水现前。人要是能做到这一点，就叫初伏客尘烦恼。浊水不能一下子变清，要让它静下来，徐缓地变清澈，这叫“徐清”。

“孰能安以动之徐生？”使一切事物安静下来，等待合适的时机再生发起来。什么意思呢？人们常常做事情是这样的：时机不到，根本就做不好这件事情，但是就非要去做这件事情，焦头烂额，最后事情做不成。而真正做事情要水到渠成，条件具足，很自然地就做好了。事情慢慢地、自然地，由生发而达成。

“保此道者，不欲盈。”保持这样道行的人，就不会去做所谓盈满的事情，不会非要去把一个东西弄到极致，因为“持而盈之，不如其已”，不能过满。从周易的角度看，周易有六爻，最好的爻叫九五之尊，九是指阳爻，五就是第五个爻。为什么不是顶上的六爻最好？六爻到了顶，就满了，就盈了，就过了。五是最好的，它居高位，还有上升的空间，所以皇帝都被称为九五之尊。

“夫唯不盈”，就是因为他不去做得过分、过多、过满，“故能蔽而新成”，所以能守住旧有成果，还能不断获得新的发展。

这一章讲了有道的人怎么做事。如澄浊水，沙土自沉，清水现前。这就是我们要做的事情。

大家不要着急着做好事情。比如很多家长来问问题的时候会问，孩子有什么什么毛病，怎么办？

我往往会问一个问题：“我告诉你答案，你跟孩子说，孩子听吗？”

家长会说孩子不听。那我告诉你答案有什么用呢？大家想想是不是？我现在告诉你答案，你说了孩子听吗？有家长说：“他不听，那我打他。”如果家长要打孩子，就不需要问我这个问题了。

有家长问：“唐老师，我觉得还是要用强制的方法。您说怎么办？”

提示大家，强制的方法你自己去用，我这儿没有。我永远不会教家长打孩子，怎么打法，我不会教的。我只会教大家和孩子商量，帮助孩子开心地学习。

家长唯一要做的事情，就是帮助孩子独立地、开心地学习和生活。你如果与这个相悖，就与教育的根本宗旨相悖。

在家庭教育中，家长的作用至关重要。各位家长要学会自己开心，然后以自己的开心和智慧帮助孩子。我们不去用一些法西斯的手段。“我还打不服他？”这是有家长跟我说的，“我就要把他打服。”孩子在慢慢长大，而我们在慢慢老去，你真的可以打服孩子吗？还是说你慢慢地打不动他了？为什么要用这样的方法对孩子？

亲生的孩子，我们怎么舍得这么对他？

弄清楚这一点了，我们就要好好提高自己的修养，让自己先去变得智慧，心态平和。当我们成为这样的人时，我们再以这样的品质帮助孩子，那么，我们的生活就很圆满了。

“善为道者”，从外表看他的行动都很普通，跟大家看到的很多人是一样的，没有什么特别。但他的心是自在的、觉知的、智慧的，又是很干净的。

一个“善为道者”一定是非常非常干净的，干净到像婴儿一样，但是他还有大智慧去解决问题。在他那儿没有脏没有净，没有所谓道德的高尚与低下，没有正与反，但他又知道正与反。

这些情况用一句话说，就是“知道事物不同，但不分别好坏”。知道事物存在不同，但不以我们心中的执着去评价事物的好坏。

体悟到这一点，你就可以成为一个“善为道者”，你会清净自在，智慧如海，你会对孩子随顺而转，得大自在。



第十六章

经文

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，没身不殆。

讲解

“致虚极，守静笃。”这是名句。在书法作品中，经常会有人写这句话，但不一定理解它的意思。“致”是推求而达到。“虚”是指世间万物本来没有。“静”是指人的心体本来不动，守此本来不动的心。“笃”是笃定不变，确信，一心一意。推究世间万物本来没有这样的一个真相能达到极致，守住这颗本来寂静不动的心，确定不疑。

“万物并作，吾以观复。”观眼前森罗万象之景，而心不妄动。

从教育的角度来说，家长们每天陪着孩子长大，在跟孩子接触的时候你会发现，刹那刹那都是孩子要么哭了、要么闹了、要么跟你吵了、要么耍心眼了、要么偷懒了、要么邪脾气上来了等，真是问题多多。如果你被纷繁的外物动了心，就会非常麻烦。你会发现烦恼不断，一个孩子可以把你闹腾死。

怎么办？要“万物并作，吾以观复”。任世间风吹草动、风起云涌，我自岿然不动、坐看云起，从容地去观察这世间的一切。

“夫物芸芸，各复归其根。”“芸芸”是多的意思，各种各样。这世间万

物多而杂，但各复归其根。“根”是能生之意。比如说这个人很有善根，有善根就是能够产生善的种子，能够产生善的行为。大家知道，树根埋到土里，就能够长出树木来。这个世间的万物，都各有其出生的原因。用佛家的话讲叫“因缘所生法”，就是这世间大家所能见到的、所能想象的一切，皆是因缘所生。

比如植物大部分都是种子生出的，我们的家具是用木头做出来的。一切的一切你往下找，都有生它的因缘。“因缘所生法，即是无自性。”一个东西如果有因有缘而生，那它本身就没有一个不变的自性，它不是恒常不变的。

我们的电脑都放在桌子上。那这张桌子的哪一部分叫桌子？桌面叫桌子？不是。桌腿叫桌子？不是。是一个整体叫桌子。整体叫桌子，好，那我削一个角去，它叫桌子吗？我削到什么程度它还叫桌子，削到什么程度它不叫桌子？你会发现这个桌子里面，没有哪个东西是桌子的本性。所以说这叫“因缘所生法，即是无自性”。它没有一个本身存在的、恒常不变的自体。

“若无自性者，云何有是法？”如果没有一个核心的、恒常不变的自体，那你怎么能叫有这个呢？比如桌子，怎么能叫有桌子？一个石墩子放在这儿，一个木墩子放在这儿，能叫桌子吗？起这个作用才叫桌子，那么世上有桌子这个东西吗？有还是没有？

“因缘所生法，即是无自性。”

若无自性者，云何有是法？”

大家真的体悟到这首偈子，再去看世间的万物，你就知道你要不要执着了。

孩子生气了，他的气有自性吗？

我们生气了，我们生的这个气有自性吗？

很多人说：“唐老师，我特别爱生气。”我说：“你现在就生一个气给我看看。”他说：“现在没有那个条件。”我说：“你告诉我什么条件。”他说：“如果有人骂我，我就会生气。”我说：“骂你什么你会生气？”他说：“骂我是什么什么，比如笨蛋，我就会生气。”然后我当场骂他是笨蛋，他就发现他生不起来气。

没有“生气”这个东西在。

大家弄明白就知道，这一切，“夫物芸芸，各复归其根”，根亦归其根，那么，哪有实物在？

这一点，大家好好地体味。体味到了你就发现，所有的事情都没有什么好执着的了。这个时候，大家就慢慢地放下，不再去追逐外物。这一切的万物都要“归其根”。

“归根曰静”，知道所有的一切都由因缘所生，称之为静。

“静曰复命”，“复”是心不妄动，“命”是人的自性。物本来没有，心也是空的，不起妄念，这时候就会物我两忘。

“复命曰常”，“命”是真常之道，复命就叫作常。

“知常曰明”，人能够反观内照，知道真常之道，这个如如不动的自性，就叫作明。

“不知常，妄作凶。”不知道这种恒常之性，就会对外物生出虚妄的执着，贪着无厌，因此会有互相伤害、杀人害命、抢夺财物等凶险的行为。比如小孩子玩时，就会经常因为不知道做事情会得到什么结果而出问题。像两三岁的孩子，能跑能跳，但是他又不知道什么是凶险，就会爬高下低，不小心把自己摔了；给他一把刀，不小心把自己的手割了，又不小心把别人也割伤了。这就叫“不知常，妄作凶”。圣人观世间的常人，其实都是像小孩子一样的。

“知常容”，若知道真常之道，心就能包容天地万物，顺天地万物而去生存。

“容乃公”，如果能够包容一切万物，就不会去成就小我的私心。

在大家心里，好像家长都非常伟大，一心为了孩子，为了救孩子甚至可以舍弃自己的生命。但是在刹那刹那跟孩子相处时，家长往往都是非常自私的，都是为了成就小我之私，而不能成就孩子的快乐成长。常常是这样的。

比如有时候我问家长：“你那个时候是为了发泄自己的情绪，还是为了帮孩子开心，帮孩子健康成长？”家长在生气的时候做的事，很多就是为了发泄自己，而不是为孩子考虑。

大家想一想，我们的夫妻之间、亲子之间，包括和我们自己的父母之间，会不会做这种成就小我之私的事情呢？

会的。

“公乃王”，这个真常之道，如果得之于内，内有则为圣。施之于外，外用则为王，这就叫内圣外王。

“王乃天”，我们常在电视电影中看到：“奉天承运，皇帝诏曰……”皇帝是奉天承运。

“天乃道”，皇帝替天行道。

“道乃久”，道与天地通，道法自然，人得此道就会恒常，与天地常存。

“没身不殆”，人的身体哪怕没有了，这种恒常不变的自性也会永世长存。这指的是人修行之道体，智慧之道体。如果你悟到，它就会恒常不变，永世常存。

体悟到这一点，大家再去解决世间的问题，就会发现一切都很简单。



第十七章

经文

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。”

讲解

“太上”指的是太古时期，一般人们认为是在三皇五帝的时候，那时候民风淳朴，老百姓浑然无为，不知世间的分别执着。

有一个传说，在最早最早的时候没有文字，后来有一个人发明了文字，他对当时的部落领袖说：“我发明了文字，可以用来记录我们的历史。”那个部落领袖非常伟大，他说——其实他们在表达，不是用文字，而是用一种真实的方式来表达。他说：“我们现在表达的是真实义，当你发明了文字后，我们用文字来表达，就会导致文字控制我们的头脑，反倒使我们无法理解事情本身的含义了。”

现在基本上是这样的。大家读书经常发现读不懂，太多的书是读不懂的。书本身要表达的含义形成文字之后，反倒不能代表它应该代表的意思，甚至有的文字只能是文字，不可能成为真实义。

在“太上”时期没有这些异化，没有让人头脑变假的东西，人们都是真实的，有什么都直接回答，根本没有伪装欺诈。这就是浑然无为，与道是统一的。

道法自然，自然而然，它本然如此。人当时也是这样，不与道相违背，而是与道合而为一。我本身就是，我不知道有与没有。

这就像一个男大学生，看到一个美女，后来听说某个女生和这个美女住在一起，心里会很羡慕：每天和这个美女住在一起，多么养眼啊！这其实是我们外界人的偏见，那个女生不一定会这样觉得的。

同样，这个美女的弟弟或者哥哥，从小跟她一起长大，他们也不会想：你看我有个姐姐或妹妹这么漂亮，真养眼！

其实本身是这个的也没有什么。比如有的人会说：那个女孩美到让人心颤。那个女孩自己照镜子会觉得心颤吗？不会的。因为她就是这个样子，她当然不会觉得“我美到自己看了都会心颤，都会觉得喘不过气来”，肯定不会的。

没有一个人可以美到让自己喘不过气来，因为你天天见，你自然觉得是正常的。

这跟道是一个道理。

“不知有之”，当老百姓和道是合而为一的时候，大家不会觉得道有什么的。

“其次，亲而誉之”，大家开始与道慢慢地一分为二，与道分离。但是由于当时世上还有很多有道之士，人们和道分离得并不太远，还能见到道，所以，人们会觉得道是非常伟大的东西，有道之士是值得尊崇的。

“其次，畏之”，“畏”是害怕。再往下民风更差，物欲横流，盗贼之风日盛，大家离道就非常远了，觉得道对自己来说是非常可怕的事情，会逃之夭夭。

当时孔子提倡复古，要去做他认为与道相合的仁义礼智信的这些事，但是他周游列国，惶惶如丧家之犬，没有人接受这些。颜子好学，有三个月能扎扎实实地照他说的做，这已经是圣贤了。为道是难的。偶尔有些人嘴里说要为道，但私底下又去做与道相违的事情，这些人被称为“满口仁义道德，一肚子男盗女娼”。所以孔子一直在讲，但当时没有一个国家真正去实行他的主张。

“其次，侮之。”世风再往下走，人的素质更低，大家会侮辱道，觉得那个根本是不可能的。就像老子讲的“鸡犬之声相闻，老死不相往来”，大家会觉得这怎么可能？这是很愚蠢的！这就是在侮辱道了。

人在不断地变化，与道相应的程度越来越差，导致这几种状态。一开始不觉得有，后来还觉得好，再后来畏惧，到后来直接侮辱它。

在末法时期，人们离道、离自然越来越远。

“信不足焉，有不信焉。”现在的君子，包括统治者对道都信心不足，或

者说这个世上理论的倡导者都不信道，那么底下被教化的人民当然就不信道了。

“悠兮，其贵言”，信道会悠然自得，会少言。“言”还有操作的意思，“贵言”是很少有有什么管理的措施出来。

“功成事遂，百姓皆谓：‘我自然。’”一切的事情都会自然而然，事情都会自然随心所欲。这时老百姓会说，是自然这样的，不就应该这样吗？

所有的事情都是自然而然，没有痛苦，没有烦恼。事情本该如此。

即使遇到一些所谓的天灾，他们会说：“这不是应该的吗？”而当他们是这样符合道的时候，天灾会很少。

现在很多的天灾往往都是人祸，是由人而引起的。比如我们在改变世界，改变环境，导致气候的改变，气候的改变反过来会给我们带来很大的灾难。在上古时候，大家与道相应，顺道而为，那个时候一切都是很顺的，风调雨顺。大家会说：就是这样的嘛，有什么好与不好的？不就是这样吗？

当我们顺道而行的时候，就会顺自然该发生的一切去做事。顺人怎么顺？就是顺其所欲去解决问题。

比如我们去教育孩子，你说要顺着他，他就是想玩不想学习怎么办？其实顺他，还有一点就是，人的禀性当中都有一个成就感，都愿意成长。一个小孩子，你不让他成就，不让他去做事情，他会很难受的。比如说拿碗，他会抢着去拿，但是我们会说：“哎呀不要拿，不要把碗摔了。”他会愿意自己吃饭而不愿意我们喂他，但我们会说：“不行，你会弄洒。”他想动手的时候我们不让他动手，等过几年我们想让他动手时，他又懒得动手了。

同样，小的时候他愿意做家务，我们说：“哎呀你不要做，你就好好学习。”等到我们希望他做家务时，他又懒得做了，因为他已经养成不做家务的习惯了。这都是我们背道而驰导致的。

如果顺道，你会发现，孩子小的时候，他会不停地问：“妈妈，这是什么？爸爸，那是什么？”只要去鼓励他继续问下去，他就会成为一个很喜欢学习的人。你不需要逼着他学习，他的求知欲是天生的。你顺这个道而行，他就自然地好。

同样，再往后，他的成就感、成就欲是自然有的。每一个孩子都希望成就，如果能学习好他会很开心，他巴不得别人多肯定他。前几天有个家长跟我说，他小时候有一天中午练书法，突然门开了，有一个叔叔过来找他爸爸，看到他在写字。其实他的字不一定很好，但是那个叔叔说：“哎呀你在练书法，你的字写得真好，你将来会成为书法家的。”他开心死了，每天练书法，每天盼着这位叔叔再来夸自己一句。这就是孩子的天性。

反过来，如果有一个叔叔过来看了后说：“哎哟，你看你写的什么，没有一个笔画像样的，你不是浪费纸吗？”那个孩子会怎么样？他就会打死也不愿意写了。如果这个时候家长逼着他去写，他就会特别的痛苦、特别的烦恼。

事实上我们很多家长就是在做这样打击孩子的事情。很多时候家长指责孩子，自己还觉不出来，但孩子是很敏感的，他会很不舒服。这个时候孩子当然会很不愿意做，而家长又逼着他做。这就叫为有为，什么都办不成。

如果大家依道而行，为无为，就会“悠兮，其贵言”，你就不需要说什么。

比如孩子遇到问题说：“妈妈，你看我又怎么样了。”你会很轻松地拍拍他的肩膀说：“没关系，妈妈相信你。”会“功成事遂”，孩子“皆谓我自然”。孩子就会说：“这有什么呀，学习好是很天然的事情，是很开心的事情，为什么要努力学习？为什么要坚持学习？学习是很简单的事情，哪有学习在？”这就叫“不知有之”，“学习不就是我很想知道于是就知道了，哪有学习？”

依道而教孩子，你会发现自然而然，不用努力，孩子自然会好。



第十八章

经文

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。

讲解

“大道废，有仁义”，圣人无心爱民、无心爱物，这世间的人和万物会各得其所。大道废掉之后，就会有仁义出来。仁义出来，是有人心爱民、有人心爱物，就会有爱与不爱，有亲疏之别。“有仁义”实际上是堕落的，大道在的时候根本就没有什么爱与不爱，人与人之间是处处仁义，是天然的仁义，物物也是各得其所。“仁义”一出，反倒是各种亲疏区别就会出现，反倒是这个社会在走向不仁义。

“智慧出，有大伪”，“智慧”不是我们平常说的智慧，它指的是统治者治理天下所用的治理之道，比如法令、权谋等，用来约束、管理天下人。“智慧出”的时候，就会出现“大伪”，天下人要逃避你的统治惩罚，他们会有偷偷摸摸、作奸犯科的事情出来。

很多时候是你制定了这个规则，违反这个规则的行为才会出来。那么，反过来说，我们不制定吗？其实制定规则的本身是一种干预，而这种干预的目的到底是什么？你是要天下太平，还是出于一己之私利？

从教育的角度，我们做父母的要去干预孩子的生活和学习，那么，我们这

个“智慧出”难道也会“有大伪”吗？有的。

我在博客上写过一篇文章，《孩子撒谎是父母逼出来的》。孩子本来是天然地会说实话的，大家想，说实话是最舒服、最自然的状态，不需要动心眼，自己也不会憋得难受，他很愿意说实话。但是，慢慢地，孩子在长大的过程中发现，说实话后果很严重。

如果说实话，家长会对孩子的实话有想法，会因那个想法去制定一些管理孩子、惩罚孩子的措施。这就叫“智慧出”。惩罚有打有骂，程度不同而已。家长的“智慧出”，孩子就会“有大伪”，他知道不能说实话，那怎么办呢？说假话。说假话将来被发现后果更严重，但是，先过一天算一天，逃过一天是一天。

从国家的角度来说，“智慧出，有大伪”就是你不断地制定出惩罚老百姓的制度，就会有假的东西相应而生。

“六亲不和，有孝慈”，在上古时期是没有孝慈之名的，但是父母对子女的慈和子女对父母的孝，都一直非常浓厚地存在，所以不值一谈。到了老子这个时代，已经六亲不和了，也就是说家里的兄弟姐妹、父母包括爷爷奶奶等，这些关系都在变得不好，这时候就有“孝”和“慈”出来。

现在，家长希望教育者做感恩教育，希望孩子能够感恩父母、孝敬父母，而孩子不懂。如果懂的话他们会发现，其实父母不慈。这个世道就是因为父母不够慈孩子不够孝，所以为那些不慈的父母立慈，以规范这些父母的做法；为那些不孝之子立孝，以教他们行孝。

社会缺什么的时候，我们会去宣扬什么，去想办法给什么。比如要保护妇女的权益，于是设立妇女节、妇女联合会，无论怎么设立这些，妇女权益实际上都是不足的，如果足就出不来这些。你会发现往往要什么没有什么，其实就是这样。所以说“六亲不和，有孝慈”，“孝”“慈”一出，孝子慈父已经是极少了。如果社会上都是孝子慈父，那就没有慈父，也没有孝子，就是父子，如此而已。因为父慈子孝，本该如此。但是，本该如此的事情不如此，就需要一个外力来帮助达成。这个外力其实是扭曲的，它反倒无法达成，同时也彰显了没有这个大家才会想要这个。

“国家昏乱，有忠臣。”在上古时期，君是无为的，大臣都会尽心尽力的做事情，那个时候没有忠臣。为什么？因为所有的臣都是忠的，就是老老实实做事情。什么时候开始有忠臣了？是奸臣多的时候，偶尔出来一个有良心的，这叫忠臣。都是忠臣时，就没有忠臣，因为大家都是这样的。

从教育的角度来说，现在感恩教育很火，我说感恩教育要回归正途。正途是什么？就是父慈子孝。我说的父是指父母，子是指子女。

慈有两种意思：一是慈爱之心，二是慈爱之力。

家长们普遍认为自己是具有慈爱之心的，但并非如此。父母经常对孩子没有慈爱之心，因为当你心里反感孩子的时候，当发现孩子有问题的时候，你往往对孩子没有了慈爱。在孩子不听你话时，在你要去惩罚他时，你想想自己的心，你还有慈爱之心吗？普通家长常常都没有慈爱之心。

慈爱之力就是，你要去爱，怎么爱你知道吗？你心里真的是爱孩子的，你能让孩子感到你是慈祥的、有爱心的吗？慈还有一个意思是智慧之力，你能让孩子感到你是有智慧、有能力帮助他的吗？有慈爱之力的家长就更少了。

家长常常是以一颗觉得自己爱孩子的心在爱孩子，但是到了孩子表现不够好、需要父母去爱的时候，家长反倒不去爱他，而是去惩罚他了。

前一段时间我接触到很多父母惩罚孩子的案例，并且有的惩罚非常狠。有的家长认为就应该惩罚孩子，他不断地证明自己的孩子不是东西。好几个家长跟我说话的时候，就在证明他自己的孩子多么不是东西。这样的家长，有慈爱之心吗？

“六亲不和，有孝慈。”无“孝慈”是因什么？往往是我们已经在去追逐“孝慈”，当你去要孝子的时候，孝子就要不来。孝不是要来的，恩也不是要来的，你要求谁去感恩你，只要张开嘴，那个恩就感不到了。

感是什么？是感应到、感受到，所以叫感恩，而不是要恩，也不是换恩。

常常有人对别人说：我为你做了什么，我对你非常有恩，所以你要为我做什么。

这已经颠倒了。你这样要的话要不来恩的。

同样，家长对孩子说：“我把你养大，你要孝顺我。”要孝顺是要不来的。如果父母自己把对子女的慈做好，把对自己父母的孝做好，那么孩子的“孝”和“慈”是自然而出的。

当我们做好的时候，就“六亲和，无孝慈”。你不需要提孝和慈之说，自然有孝子和慈父。



第十九章

经文

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者，以为文不足，故令有所属。见素抱朴，少思寡欲。

讲解

“绝圣弃智，民利百倍。”治国者去绝弃那些所谓高明的治国治世的做法，人民反倒百倍地获利。

“绝仁弃义，民复孝慈。”绝弃仁和义，人民反倒能恢复到孝顺和慈爱。

“绝巧弃利，盗贼无有。”绝弃智巧和获利，盗贼反倒没有了。

这些话的核心意思在于，谈圣谈智、谈仁谈义、谈巧谈利，其实都是在没有圣智、没有仁义、没有巧利的基础上才谈的。大家在宣扬要去圣智、要去仁义、要去巧利，说明这个社会已经无圣智、无仁义、无巧利了。当我们谈这些的时候，反倒是民无利、民无孝慈、盗贼横行了。

就像家长天天对孩子说：“你要好好学习，你要好好学习！”天天说这些的时候，孩子的学习已经不好了。他好好学习、主动快乐学习的时候，你是不需要天天说这个的。你天天说这个，反倒是孩子不好好学习的一个表现。同时，你天天提这些，恰恰会使孩子更不能好好学习。

我们提倡仁义，往往人们难以做到仁义。

就像孝慈，现在大家都在做感恩教育，希望孩子能够感恩父母的养育，孝敬父母。人们用一些比较煽情的话把孩子感动哭了，然后提出一些方法，比如让孩子给父母洗脚捶背、跟父母抱头痛哭。其实这些方法都已经是在制造孝慈。制造孝慈就一定没有孝慈，越制造孝慈离孝慈越远。

“绝仁弃义，民复孝慈。”这个“复”是一个很好的词语，“复”是回复，回归到本有。满口讲孝慈，往往会使孝慈更加不复存在。当你放弃去说、去要求的时候，人民反倒回复了孝慈的状态。

同样，当我们要求孩子努力学习、好好学习，不要看电视、不要玩游戏、不要出去玩时，孩子恰恰愿意看电视、愿意玩电脑、愿意出去玩，不愿意学习。你提倡什么，反倒使孩子抵制那些。

其实大家想，一个孩子在长大，他真的不想学习吗？他是想的，他本能地想学习好的。但是我们老是逼着他去学习不可，反倒让孩子不想学了。这就像牛不吃草强按头。牛自然会饿，会有一个内在的动力让它去吃草，但是它在不想吃草的时候，你非要按着脖子去让它吃草，你哪按得住它？牛是有脾气的，而每一个人都有牛脾气。

有的家长可能会说：“不是的，我的孩子非常顺从。”提示大家，他表面上顺从，他的意愿不会轻易顺从的。他听从了你的要求，委曲求全地坐在那儿，但他的心不在那儿。所以说家长要“绝圣弃智”“绝仁弃义”“绝巧弃利”，绝强逼弃督促，这样的做法往往起不到正向的作用。

“此三者，以为文不足”，“此三者”指我们提出来圣智、仁义、巧利。“文”是衣服上有一个花纹、装饰，用来掩盖平淡朴素。这些圣智、仁义、巧利的说法实际上都是用来文饰天下之不足的。

天下是有问题的，“大道废”“六亲不和”“国家昏乱”，还有孩子不爱学习、被逼迫。圣智、仁义、巧利，这三者不是真的让大家好，而是用来掩盖这个世界的问题。

“故令有所属”，我们要使这个世界回归本然的状态。

“见素抱朴”，“见”也可以称为“现”，呈现出、表现出。“素”本来的意思是没有染色的生丝，就是最原始状态的生丝。“朴”是没有加工过的原木。“素”和“朴”引申为高尚的品质。“见素抱朴”就是要成为最朴素、最朴实的，人本然就是要对这个社会有利，本然就是孝慈仁义的，本然就是要大家互惠互利的，不需要强迫对方要圣智、要仁义、要巧利。

“少私寡欲”，“私”指的是心追逐外物，贪得无厌，想得到更多以掩饰

自己的不足。“欲”就是自己的欲望，我们要减少自己向外贪求的欲望。

同样，家长在带孩子时，要让孩子回归到学习本然的开心状态，而不是去逼迫孩子，让孩子在一个紧张难过、压力重重的状态下去达成我们所定立的目标。当你逼着孩子痛苦地去学习时，孩子反倒不学。而当你回归“见素抱朴，少私寡欲”的状态时，孩子反倒能轻轻松松、开开心心地学习，不断进步。这样你做得轻松，孩子也愿意配合，并且孩子会得到百倍的益处，他会有一个轻松快乐的童年。当他长大后，想起这一段时光来他会感觉很美好，会很感激父母。



第二十章

经文

绝学无忧。唯之与阿，相去几何？美之与恶，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，如婴儿之未孩；儻儻兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。澹兮，其若海；飂兮，若无止。众人皆有以，而我独顽且鄙。我独异于人，而贵食母。

讲解

“绝学无忧”，弃智巧而不学就会无忧。

一般的世俗之人缺乏智慧，在学习时都会去学一些智巧仁义之事，学完以后顺着这些去做。这些做法就是要让人劳神焦虑，去努力追求功利，所以凡有这种智巧之心就会有劳有忧。

有学，也就是去学这些智巧仁义之事，就会有忧。而绝学则无忧。圣人绝学不是没有智慧，智慧是包含天地万物，而又不执着于天地万物，是顺事物发展之理而放弃个人逆自然之欲，这个时候就会无忧。

忧与无忧主要体现在用不用智巧上，它们是一体的两面。其实愚蠢和智慧，或者说凡夫与圣人之间，都是一体两面，从根本上是一样的，只是做法和依据不同，所以会表现出区别。

“唯之与阿，相去几何？”“唯”是一种恭敬的回答，“阿”是一种傲慢的回答，都是应人的声音。恭敬与傲慢，相差有多远？

“美与之恶，相去若何？”喜欢与讨厌，它们之间的差别又有多大？

圣凡的不同，在于用智巧的情况。圣人是绝学的，但不是茫然无知的。世俗的人都以增长自己的知识和经验来作为学，每天学的都是智巧之事，学习的目的是要通过获得物而达成利，满足自己的欲望。圣人为学要泯绝知见，不去执着知识和经验性的东西，忘情去智，远离物欲。

“人之所畏，不可不畏。”人所畏惧的一些事情，比如杀生害命、荒淫无度，圣人也不可不畏。

“荒矣，其未央哉！”“未央”是无尽。人所畏惧的这些事情害处是无尽的。

“众人熙熙，如享太牢，如春登台。”“太牢”指美味。世俗的人都会一起追求外物、善巧仁义，就如同享受美味，如同登上台子沐浴春风一样，非常喜欢做这样的事情。

“我独泊兮，其未兆”，我独自停留在事情未分明的那个状态上。就是说，大家都在明确地追逐物欲，我却好像茫然不知。

“沌沌兮，如婴儿之未孩。”我表现得混沌无知，如同婴儿未启蒙、不懂事的状态，不执着于一切分别。

婴儿，在你教给他好坏、美丑、净秽这些概念前，他心里是没有这些的。比如小孩子拿到什么都会咬一口，他不管那个脏不脏。你给他一个玩具，那个玩具可能很脏，你告诉他脏他也不知道，仍然会拿着去咬。也就是说，这世上的美丑、好坏、净秽对婴儿来说一律没有，他是一个混沌无知的状态。

“儻儻兮，若无所归。”我就好像一条船在那儿漂泊着，顺水而流，没有一个我执着的去向。

“众人皆有余，而我独若遗。”众人都是去获利而得到更多，已经超过自己的所需。而我却不去追逐，好像还在不断地遗失。

“我愚人之心也哉！”我就是像愚蠢的人的心那样的状态。

“俗人昭昭，我独昏昏”，世俗的人非常清楚地看问题，而我却好像昏昏然不知所以。

“俗人察察，我独闷闷。”世俗的人明察秋毫，得利而不退，而我表现得木讷而无知。

“澹兮，其若海；颺兮，若无止。”我像大海一样动荡不停，像风一样飘摇不止。

“众人皆有依”，众人都是有所依靠、有所仗势。比如说我这儿厉害、那儿厉害，我怎么强，并努力地去表现这些而获得更多的名利。

“而我独顽且鄙”，而我却表现得比较笨拙低下。顽：头脑迟钝，愚笨。

“我独异于人，而贵食母。”我与众人不同，众人都背弃道而去追逐物欲，在背离道这个母，而去求物和欲这些子。我是放弃物和欲而去体会道。

这就是所谓的“绝学无忧”。

上一章讲的“绝圣弃智”是无用之用，本章讲的“绝学无忧”是无学之学。“绝学无忧”的真正含义在于，不顺大道，所得到的往往是忧愁。依大道之理顺物而行，就没有忧愁。

从教育的角度来说，一般家长就是“昭昭”“察察”，事情看得非常清楚，孩子一不学习马上就知道，每一次发现孩子的问题都会指出来，这样孩子对家长就会很反感。懂教育的人会“昏昏”“闷闷”，比如孩子不学习，他也认为很好。因为他明白，孩子不学习一定有孩子的道理，孩子可能不会，可能这个内容对孩子来说太难。

教育者要学会“昏昏”“闷闷”，而不是“昭昭”“察察”。我们不去细查孩子的问题，每天揪孩子的耳朵，揪得他难受。孩子不爱学习爱玩，这太正常了，孩子不都这样吗？所以当孩子有这些问题的时候，我们去“藏污纳垢”，去“昏昏”“闷闷”，然后孩子在你面前就会很自在，接下来你要帮他，你说什么话他都爱听。这就是无为而无不为。无为就是顺势而为。如果要帮孩子，去顺孩子的心而做，这就叫“无为”，就叫“藏污纳垢”，就叫“昏昏”“闷闷”，就叫“顽且鄙”。

曾经有一位家长带孩子过来，孩子一开始很调皮，当时家长对我说：“你看这孩子老惹事。”我说：“既然孩子已经这样了，你就要调整心态，要很不要脸地去接受孩子这个情况。”什么叫很不要脸？就是这个孩子会给别人带来麻烦，你肯定觉得很不好意思，但是如果你要因为自己这个不好意思而老去揪孩子，去“昭昭”“察察”，那孩子就会非常反感你，就会受不了你，你反倒帮不了他。所以你要很不要脸地去帮助他。后来，家长真的去“昏昏”“闷闷”，去包容自己孩子的缺点，结果这个孩子进步特别大。他自己对时间把控得非常好，比如他说玩到8点，就绝不超过8点。

当你去包容孩子，慢慢软化他的心，顺着他的心，帮他得到他想要得到的好时，他就会发现，其实他想要的并不是跟我们作对，这个时候反倒容易解决问题。

各位家长，大家要“昏昏”“闷闷”，而不要“昭昭”“察察”。

有的家长对孩子做的每一件小事都去分析，认为“小时偷针，长大偷金”，小时候做一点小事，一看有不好苗头，那可了不得，将来长大后怎么办？一定要从小杜绝！于是就非要把孩子别过来。结果别了半天什么没别过来，反倒惹得孩子非常讨厌家长，家长再也帮不到孩子了。这就是“昭昭”“察察”的结果。

我们要“昏昏”“闷闷”，“昏昏”“闷闷”不是心里糊涂，而是“藏污纳垢”，用宽广的胸怀去包容、接纳孩子。

当家长真的做到包容、接纳孩子时，孩子就在你身边很踏实、很开心，你就可以带着他稳稳地走向他和我们共同想要的正向，开心地学习和生活。

第二十一章

经文

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？以此。

讲解

“孔德之容，惟道是从。”“孔”是盛大美好的意思。盛大美好的外表，是从道而出的。真正修行的有道之士，他的内气是正的，这种美好、高大、圆满的外形会表现于外。也就是说和气、正气集于中，美德、圣德现于外。“孔德之容”由道体而发，由心中有道而引发，它是道之形和容。

大家会发现，人的气质往往是从他的心里发出来的。我们常说“腹有诗书气自华”，读书多，气质自然华美。这是“孔德之容，惟道是从”在世俗间的一种体现。一个心灵美好、善良智慧的人，他的形象就会伟岸高大。这个形象不是外表的形象，而是一种气质和感觉。

有道之士的外形是柔和从容、盛大美好的，这个外形由他的悟道水平、修行水平来体现。

“道之为物，惟恍惟惚。”道体是无形无象的，它若有若无。“恍”和“惚”，都是似有若无的形象，是不能确定地指出来的形象。道存在于一切当中，但一

切本身又不是道。

从哲学的角度大家先理解为普遍性和特殊性。普遍性寓于特殊性之中，特殊性包含了普遍性。比如每一个人都具备人的特质，但是每一个人又不是我们说人类的这个人，大家从这个角度来理解，会比较容易想明白这个道理。

道不是物本身，但离物别无道。这就是道的本质。

“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”，一般人在认识事物的时候，是认识不到道这个层面的。所以他在去体悟道的时候，就会发现道似有似无。“惚兮恍兮”“恍兮惚兮”，都是似有若无之意。“物”是本身，“象”是由物所见的那个形象。这些都是似乎有的。似有若无，但是又有那个象。似有若无，但是其中又有物。

“窈兮冥兮，其中有精”，“窈”是悠远而不清晰，“冥”是昏暗而不清楚。在这种昏暗遥远不清晰的状态之中，有一个精明在。这个精明不是一个形象的精明，而是一种能认知的精明。

“其精甚真，其中有信”，这个精明实际上是一个觉知的主体，可以说是我们身体的六根，能够对外物起作用。这个精明说是六根，表现为六，其实是一个。它在耳能听，在眼能见，在身能触，在鼻能嗅，在舌能尝，在头脑能知。我们会真切地体悟它，它又能起这么多的作用。

这一部分从形象的角度讲我们怎么去看道，接下来从名声的角度讲道。

“自古及今，其名不去，以阅众甫。”从古到今，有道之士不期待着在社会上有大的名声，但他们的名声却能够不朽，向世人展现各种美德，“甫”是对男人的美称。像尧舜禹这样的圣贤，大家会万古传颂。圣人外有圣容，内有大道，他会众美兼具，各种美德都有。当这些美德都是由他心中的道而发出时，他的美名就代代流传了。

有道之士，不求功而功劳自大，不求名而其名不朽。

“吾何以知众甫之状？以此。”我怎么知道他的美德是真正的德性？是以其心有大道，由道而自然显现“孔德之容”。

从教育的角度来说，每一个人心的品质，也就是道的品质，就在彰显着你的外形、你的气质和你的名誉。如果你真的有道，在依道体而生发出一些作为，那么你自然会有“孔德之容”，自然“其名不去”。

我们做教育，就是要让自己成为有道之士，以这样的品质去自然而然地影响受教育者。我在博客上曾经写过一首小诗，《教育者，一朵自己的玫瑰》。做教育的人，要具有玫瑰一样的品质，他自身自然是美的、香的。他不需要见

到谁因为喜欢他要特别地去为他美、为他香，也不会说遇到一个讨厌的人就把自己的美和香收起来不让他看到、闻到。具有这样品质的人一定是有教无类。我曾经说过，教育者是有贱脾气的。当他悟到一些道理时，他会很愿意和大家分享，即使有人可能做一些对他不好的事情，他依然愿意这么做。

这就像玫瑰自己是美的、香的，它绝不会依自己的好恶，见到有一个人过来，“这个人长得很丑我不喜欢他，我就不把美和香给他”，它是平等对待任何人的。这就是真正有道的教育者的品质。

我们每一个人都要成为这样的人。成为这样的人以后，你自然彰显出的就是最美的品质。而这种最美的品质，借用佛家一句话，叫“不择冤亲，平等济度”，平等地去帮助所有的受教育者，让他们在接近你时自然地感受到你的美，自然地嗅到你的香，自然地受到你的熏陶，成为像你一样美、一样香的人。再用一句话说，就是成为自己的光，点亮别人。

让自己成为一盏明亮的灯。这盏灯，以它的品质彰显着“孔德之容”，彰显着不朽美名。这盏灯亮了，它会去点亮无数盏灯。而在点亮无数盏灯的时候，这些灯都会以灯传灯，点亮整个世界。它不损失自己的品质，而整个世界在被点亮。这就叫成为自己的光，点亮别人，点亮世界。

成为自己的光，这个光就是道。让我们身边的人都成为这样的人，这个世界就会变得无比美好。



第二十二章

经文

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。

讲解

“曲则全”，“曲”是委曲，不是说心里委屈，而是让自己的做法与万物相应。“全”的意思是无所不至，方方面面都能悟到。比如春天来了，春水会有体现，春树会有体现，春花会有体现，春风会有体现，大地会有体现，人和天地万物，都会体现出春天的方方面面，这就是所谓的“全”。“曲则全”，是指圣人能够曲尽其诚意，平等地、相应地待人，这时他的德就可以彰显于万物之前。

“枉则直”，“枉”是顺从人，“直”是伸直伸张。圣人有高贵的道德品质，曲高和寡，与一般人有距离，难以与人民相近。如果不去改变自己顺从他人，去相应于他人而做，其他人就不愿意跟从你，这时真理、道则不能伸张，不能为人所信受。圣人要枉自己的心而顺从他人之意，以达智慧道德之伸张。

其实“枉则直”用平等思维的话说就是“随顺而转”，随顺别人的个性和喜好而将其转向道，转向正理，转向好的地方。

“洼则盈”，“洼”是地之下者。地上有一个坑可以聚水，这就叫洼。最

大的洼是海洋。江海之所以能聚集那么多水，就因为它是低洼的。低洼就可以不断地聚水，从而达成圆满。如果你高高在上，就无从说盈、无从说满。同样，圣人虚怀若谷，至虚至下，美德就都会归于圣人心中。

“敝则新”，“敝”是衣服污损，当衣服出现了破旧污损就会导致我们换新的。圣人不断地减损自己的知见、贪欲、自以为是，就会不断地自我更新，走向一个崭新的自我。

“少则得”，圣人会“绝学”，专一做事。“少”就是减少那种复杂纷乱的事情，专心于一而有所得。

很多人在博客上问我：“我喜欢做这个，又喜欢做那个，还喜欢做另一个，你觉得我该怎么办？”其实在这个世间，大家能做好一样已经非常难得了。你要做这个做那个，最后可能什么都做不成。比如，一个人喜欢中医，研究研究中医；喜欢收藏，研究研究收藏；还喜欢什么游戏，再研究研究游戏。你要这样的话，就很难有真正的特长，很难真正在一个点上有所得。

“多则惑”，世间的人都执着于多知道、多领悟、多记忆、多涉猎，从道的角度来说，这反倒是一种损失。

有人在网上问我：“唐老师，你说英语该不该学？”我估计很多中国人都有这种困扰。学英语好像是好的，但你学了真的有用吗？很多人是学着玩的，学了，比如说背了好多单词，背了会忘啊，然后常常复习。没事背了单词，没事再去复习，保持这个记忆。人在干吗？

当你不用这个知识的时候，你硬生生地去学这个，然后又为了保持这个学的知识每天去复习，这实际上是一种愚蠢。

如果你去专注于一点，把一点学精学透，这反倒是最优秀的做法，反倒是智慧的做法。

“是以圣人抱一而为天下式”，“式”是法，所以圣人不像世间人这样去多方学习、广泛涉猎，而是就一点去达成悟道之法。这个“一”，除了指一点，还有一个意思是制心一处的“一”，就是把心制于专一之处。

我们前一段时间组织禅修，让大家体会把心制于一处的感受。那种感受一开始是比较难过的，因为我们一般人心散乱已经成为习惯，把心放到一处，没有人受得了。这么待上一天半天，很多人心里会烦躁，恨不能胡思乱想一下。大家会发现胡思乱想反倒让人舒服。为什么？因为我们的颠倒。

我们已经习惯于胡思乱想，习惯于一个很累的姿势，而不习惯于一个清静、放松的姿势，这就是凡夫的颠倒。

禅修就是让大家“抱一”，制心一处。当我们从专注、厌烦专注，到逐渐从专注清净当中得到快乐、得到乐趣，我们就越来越愿意去清净，去制心一处。这时候认真的能力自然达成。

当你能够制心一处时，你的智慧也开始显现。

“不自见，故明”，“见”是把自己的智巧、世智辩聪向外人炫耀。不去向外人炫耀自己的智巧，就是明达、智慧。

“不自是，故彰”，“是”是执着于自己所认为的必然对，“彰”是把我们的美德展示给他人。如果你不去执着于自己的自以为是，你反倒能彰显自己的美德。

“不自伐，故有功”，“伐”是夸耀自己的功德。不去夸耀自己的功德，别人反倒觉得你很有功德。

“不自矜，故长”，“矜”是觉得自己有能力、很强。“我慢自矜高，谄曲心不实。”在佛教当中有五毒，贪嗔痴慢疑。我慢就是自己觉得自己很了不起，觉得自己比别人强。觉得自己了不起，觉得自己有本事，你就不会去学习，就无法成长。不觉得自己了不起，认为自己还需要学习，这样你反倒会不断成长，变得更有才能。

“夫唯不争，故天下莫能与之争。”就是因为你不争，不去表现自己多有本事，反倒这个世间没有人能够与你相争，反倒更让人觉得你品质很高，大家愿意去拥戴你。

“古之所谓‘曲则全’者，岂虚言哉！”古人所说的“曲则全”这样的道理，可不是虚言，确实是这样的。

“诚全而归之”，全面细心地体悟，使自心归于“曲则全”这样的道理，归于道。

从教育的角度来说，“曲则全，枉则直”，意思都是随顺而转。大家要特别领悟这一点。

很多时候，我们想去说一件事情，总是非常强势地把自己的意思表达出来，这样做往往不能达到想要的结果。如果你能曲己就人，对方反倒愿意听你的，这时你所要讲的道理反倒能够彰显出来，去影响对方。

我们教育孩子也是这样。讲道理要求孩子做，反倒孩子不去做。你不去讲道理，而是随顺孩子的想法，孩子反倒愿意跟从你。这个时候你再讲什么，他就愿意听你的，这就叫“枉则直”。

我们往往是不枉。觉得孩子有问题了，我们就去批评他，让他改正。“枉”

是他有问题了，我们相信他这么做有他的道理。这个时候你就不会去揪他的耳朵批评他、骂他，而对方会觉得你很亲切，他就愿意把自己的心里话告诉你。你知道孩子心里想什么、他遇到什么问题了，你就可以帮助他了。

“枉则直”，就是随顺而转，就是无为的教育。这样的教育，对方不会感觉你有故意的造作，他反倒不知不觉就愿意听你的，这就是润物细无声。

要做到随顺而转，第一就是要做到接纳。接纳就是允许对方以他现在的情况来自在地存在，或者说要让对方以现在的情况感到自在，就是他现在也很好，不是说他必须改变了才好。



第二十三章

经文

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，而况于人乎？故从事于道者，同于道；德者，同于德；失者，同于失。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。信不足焉，有不信焉。

讲解

“希言自然”，“希言”是寡言少语。“希言”是符合自然的，符合道的。这么说，难道不爱说话的人就符合道吗？世上那些口才比较差的人就符合道吗？显然不是。

“希言”表面意思是少言寡语，其实本质并非如此。提示大家，“有为之言一句多，无为之言万句少”。“有为”是不顺自然，“无为”是顺自然。

顺自然的、能够体现大道的语言，说一万句都不多。这就叫“希言”。

不顺自然、与道相违的语言，说一句都是多的。这不叫“希言”。

“飘风不终朝”，“飘风”就是能够把地上的东西吹起来的狂风，“朝”是上午。狂风吹不了一个上午。

“骤雨不终日”，倾盆大雨不可能终天下。

“孰为此者？”谁在出飘风？谁在下骤雨？

“天地。”是天地在做这些。

“天地尚不能久，而况于人乎？”天地都不能使飘风骤雨持续进行，更何况人呢？它的意思是，这世上有人好辩，“希言”的对立面就是好辩，就是通过三寸不烂之舌来说明自己是好的，不断地辩说。好辩是出于不合道的心，出于愤愤不平的心，因为飘风骤雨就是天地的不平之气。如果平，就是风调雨顺。不平之气不能持久，就像好辩者心中的这种愤愤不平之气也不能持久一样。天地都不能让这种不平之气持久，更何况人呢？

“故从事于道者，同于道。”所以与有道者一起说话做事，同于有道者。

“德者，同于德。”与有德者一起说话做事，同于有德者。

“失者，同于失。”与失道失德者一起说话做事，同于失道失德者。

这是什么意思呢？

有道的人是恒顺这一切的。

当你是有道的人时，你与有道者聊，能让对方觉得你说得很好，合乎道。

你与有德者聊，对方也觉得你是有德的。

与失道失德的这种平庸的人聊，你的话似乎也是和失道失德者一样庸俗。但这是外在表现，你的心是顺道的，对方看不出来。

“同于道者，道亦乐得之”，同于有道之人，他就希望得到道。

“同于德者，德亦乐得之”，同于有德之人，他就乐于得德。

“同于失者，失亦乐得之。”同于失道失德之人，他也乐得失道失德，就是他同样泰然处之。佛经上讲：“天堂地狱，同一净土。”就是说他在天堂从容自在，在地狱里一样从容自在。他不会说在天堂里狂喜，在地狱多么难过。对于他来说，天堂地狱都是清净之地。

“乐得之”，是从容得之，并非狂喜而得。有道的人不会进入情绪的两端，而是从容面对一切。

“信不足焉，有不信焉。”若人有自信，则不去辩解，不去妄辩。

陶渊明写过一首诗《饮酒》：

“结庐在人境，而无车马喧。

问君何能尔？心远地自偏。

采菊东篱下，悠然见南山。

山气日夕佳，飞鸟相与还。

此中有真意，欲辩已忘言。”

有道之人不会用言语去辩解，去勉强让事物怎么样。勉强好辩是背道而

驰的。

好辩之徒会花言巧语、强辩不休，你是这样时，人们反倒不信。因为一个人真正在体验道时，他是自信的，自信他就不会去巧言辩解，而是自然达到。他的从容会让人自然相信。一个人去巧言辩解恰恰是自信不足的时候，人们也就不会相信他。

从教育的角度来说，“希言”就是减少愤愤不平、表现欲望、表现嗔恨的有为之言。这么做是符合自然、符合道的。

家长对孩子说话，顺孩子的天性、顺孩子的贪嗔而讲，则为“希言”；逆此而讲，则为多言。

比如，孩子在偷偷地做一件事情，你抓住他以后毫不客气地问他在干什么，很不给孩子留面子，孩子当然会急，会恼羞成怒。家长可能说：“他做了这样的事，我只是问一下还不行吗？”你问这一下，就不是“希言”，不自然，不合乎道，会导致对方的对抗，结果不好。

符合道、符合自然的话，结果会是好的。

大家记住，一个好的做法是做完了以后要得到好结果的。“希言”就是我们的言语符合对方的心思，随顺而转的随顺是希言，转同样是希言。为什么？因为随顺是随顺对方的天性，转是转向对方天性所期待的好结果。

做到随顺而转，家长就可以让孩子对你言听计从。

“希言自然”，大家能把这四个字嚼透了，就会明白它是随顺而转的，但是这话不如随顺而转更顺畅。

随顺而转既有“希言自然”，又有自然而然，还有后续、有提升、有正向。随顺而转是教育的根本。

第二十四章

经文

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：余食赘形。物或恶之，故有道者不处。

讲解

“企者不立”，“企”是足跟不着地，这样立着就会高一些。努力地踮起脚表现自己的高明，不能长久。

“跨者不行”，“跨”是阔步而行。阔步而行就不能长时间行走。

踮起脚和阔步走都不是平常的做法，都是过于勉强做法。这种勉强的做法不能持久，不能让人有长期的竞争力。

“自见者不明”，“自见”是自己刻意地展现自己的高明见解，这样的人不通达。

“自是者不彰”，“自是”是偏持己见、刚愎自用。这样的人不能彰显自己的美德。

“自伐者无功”，“自伐”是自己夸自己的功劳。这样的人反倒不会有功劳，反倒不能成其事。

“自矜者不长”，“自矜”是自己认为自己很了不起，自己去夸耀自己的了不起。这样的人不能提高，不能增长智慧。

“自见”“自是”“自伐”“自矜”这四种行为，和“企者”“跨者”是一样的，都是在努力地去表现，而这种超出自然去表现的部分，就会导致“不明”“不彰”“无功”“不长”。想通过不自然的努力去彰显美好品质是无法做到的。

“其在道也，曰：余食赘形。”“形”指形体的形，也可以说是通假字，指行为的行。“余食”不是剩下的食，也不是多余的食，而是过多地吃。如果你每一顿饭都多吃几口，本来已经吃饱了，看还剩下一点菜，就再加点馒头或者加点儿米饭，把它吃下去。常常这样，赘肉就形成了。大家常常超过自然的状态去吃，形体就会产生赘肉。

“余食赘形”，大家过多地去做事就会这样，其实画蛇添足也是这样。你画一条蛇蛮好的，但是闲着没事，又给蛇添上几只脚，你这么做，反倒使事情变得不好。

过多地、超过自然地去做事情、去努力，就会导致不好的结果。

“物或恶之”，“物”可以理解为天或者人，天会厌恶“余食赘形”这种事情，人也会厌恶。

“故有道者不处。”“处”就是在什么情况下。有道者不处“企者”“跨者”“自见者”“自是者”“自伐者”“自矜者”，这些非自然的不好状态。

“企”“跨”“自见”“自是”“自伐”“自矜”，这都是恶因。如果做了这样的恶因，恶果必到。

何为恶果？

“不立”“不行”“不明”“不彰”“无功”“不长”，这些就是恶果。

这些都说明，有道者不做不自然、过分的事情。

道法自然，有道者顺自然而行。

“企者不立”，不企即可长立。“跨者不行”，不跨即可长行。

从教育的角度来说，“企”“跨”“自见”“自是”“自伐”“自矜”，就是指教育者过分地给孩子压力，反倒不得好结果。同样，作为受教育者，如果“企”“跨”“自见”“自是”“自伐”“自矜”，就不能长期获得好的结果。

比如说孩子学习不好了，家长会跟孩子商量，要订一个计划努力学习。在成绩不好的结果的打击下，孩子会下定决心要非常努力地学习，于是，“企者”“跨者”就出现了——他不可能长期坚持下来的一种做法，他就在计划里写上了。这个时候，家长如果知道“企者不立；跨者不行”的道理，就不会支持孩子去订一个根本不能执行的计划。

但这样的情况是常常出现的。

有很多家长会说：“孩子的计划根本不能执行，我们又没有办法。”其实就是家长不明白“企者不立；跨者不行”这个道理。如果家长明白，在看到孩子订计划时，就知道他已经在踮起脚、已经在跨大步走了。这时你就应该提示他，不要去做这么勉强的事情。

有的家长会说：“孩子订的计划不难执行，但他还是执行不了。”

提示大家，什么叫难执行？什么叫不难执行？我们是因谁来说？你说不难执行，他为什么做不到？他做不到已经证明是难执行了。所以“企者”“跨者”不是旁边的人来看，而是他自己的真实情况决定的。

所以，孩子制订计划的时候，你不要说：“我觉得这样还不够呢。”有家长会问：“唐老师，你看他已经高三了，马上高考了，暑假他制订的计划每天才学四个小时，人家每天学十个小时，这怎么行？”但是你忘了他是什么人，他长期以来有没有努力学习的习惯。不用说更多，他能不能坚持订下来的一天学四个小时的计划？一天学四个小时，也许对他来说已经是“企”“跨”了。

“企”和“跨”不是绝对的，而是相对的。对不同的人有不同的要求，因为大家是不同层次的人。比如同一年级的人，有的人可以一天学十个小时，而有的人一天只能学四个小时。学十个小时的人他可能觉得轻松地能做到，而学四个小时的人可能每一秒都像一个小时那么长，他要累死了。

什么叫“企者”？什么叫“跨者”？我们要去弄明白，不要以我们旁观者的心思去看对方，觉得对方怎么样。

知道这一点，我们就不去逼迫对方了，不去逼迫我们的孩子做“企者”“跨者”。

家长为什么常常去不切实际地要求孩子？因为家长特别想让孩子去做“企者”“跨者”，这跟我们心底的欲求是有关系的。

《金刚经》说：“应无所住而生其心。”当你有这份欲求的时候，你就有所住而生心了。有所住就不能得其功，也就是“企者不立；跨者不行”。

我们要做有道的教育者，不做“企者”“跨者”“自见者”“自是者”“自伐者”“自矜者”。



第二十五章

经文

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，强字之曰道，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，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

讲解

“有物混成”，有一物浑然天成，本来如是，并非后天有人去造作而成。

“先天地生”，它在天地之前而生。“天地”，表象是我们说的天和地，真正的意思是妄想、分别、执着，也就是能所的对待、好坏的对立。由妄想分别出现这些对立的内容：天和地，来和去，好与坏……这种分别叫作“天地生”，这是从精神、心灵的层面来说的。

“寂兮寥兮”，没有声音不能得闻，没有颜色不能得见。

“独立不改”，它超越于万物之上，本体如如不动。

“周行而不殆”，它能够四时流行，周而复始，亘古不变。

南北朝时，梁武帝非常崇尚佛法，有“南朝四百八十寺”之说。当时有一位禅宗大师叫傅大士，他悟道以后写了一首偈子：

“有物先天地，无形本寂寥。

能为万象主，不逐四时凋。”

这四句和“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆”是一个意思。

“可以为天下母。”天地万物，都由它而生。

它在一切法中都有体现。

在《弥陀要解》上说：“离一切相即一切法。唯其离一切相故无相，惟其即一切法故无不相。无相无不相，故不得已强名实相。实相之体非寂非照，而复寂而恒照，照而恒寂。照而恒寂，强名为常寂光土。寂而恒照，强名清净法身。”

《楞严经》里说：“即一切法，离一切相。唯即与离，二无所著。”这个即和离，它不执着，不是分离的。不是说，这是即了就不离了，它是离和即，二无所著，“名真如相回相”。它非一切相，而又不离一切相。这一点大家慢慢体悟。

“吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。”我不知道它叫什么，非要给它取一个名字的话就叫道，再取一个表字的话就叫大。这个“大”是无边无相之意，就是你看不到它的形状，看不到它的边畔。所有有形状的东西都是小的。

“大曰逝”，“逝”是它在永远地向四面八方延展。它永远地延展，无有穷尽。

“逝曰远”，“远”是不可闻、不可见，无声无色，非耳目之所能及。它是我们的耳目所不能及的。

“远曰反”，“反”是返回。当你无限往外远的时候，你反倒需要回归自心来悟这世间的一切。

“故道大，天大，地大，王亦大。”所以说，道是大的，天是大的，地是大的，王是大的。王是人的代表。

“域中有四大，而王居其一焉。”世界有四大。什么是世界？世为迁流，包括过去、现在、未来。界是方位，共有十个，东、西、南、北、东南、西南、东北、西北，再加上、下。世界相交，形成了我们所能见到的一切。四大中王是其一。

这一章前面讲道是什么，后面讲如何修道，或者如何达到道的境界。

“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

“人法地”是什么意思？地有四种含义：一是能够持守、包容。地里有无量的矿藏，有煤矿、金银铜铁矿等。二是能够养育。地能够孕育无量无边的生物，动物、植物都是由地孕育出来的。三是能够承载。地承载无量无边的万物。四是能生，能由无化有。有很多的东西是从无而有地生出来的。

有一位菩萨叫地藏菩萨，地藏的意思是安忍不动，犹如大地，静虑深密，

犹如秘藏。含容一切，又安忍不动。地藏菩萨发愿“地狱不空，誓不成佛。众生度尽，方证菩提”。大家如果真的理解这两句话，就会发现菩萨的慈悲无量无边，绝非凡夫可比。

地能够安忍不动，能够承载一切，能够包容一切，能够生育一切，能够养育一切，所以，人要效法地。

“地法天”是什么意思？

在《华严经》上有说：“犹如莲华不著水，亦如日月不住空。”日月每天在空中行走，但是永远不住于空中，空中也没有日月行走的痕迹。这就是天体运行的规律。天的这些规律决定了地的规律。太阳的转动和地球的转动形成了一个相对的关系，于是形成了我们说的一天十二个时辰。太阳与地球的远近变化，形成了四时四季。

“天法道”，天的一切，都是以道的规律运行的。

“道法自然。”什么是自然？自然是自然而然，本来如此，非因非缘，不是因缘而导致。我们看，树在依自然而长，你见不到一棵树长成光溜溜的一根木棍，长出来以后你说“哎呀太好了，这个正好我们家里可以做房梁”。你也见不到一棵树正好长成一个衣柜，这样我们就可以用了。它会长成树本身的样子，树上会有疤痕，会有纹理，它不会长成像尺子一样的笔直，而是会顺着一种自然的形态生长。

从教育的角度说，教育也要“法自然”，顺应受教育者的天性而观机逗教或者因材施教。

我们现在的教育，大家都能看出来，其实它不是针对某一个人，而是针对一批人，从中抽象出一个“平均的人”，我们要针对这个“平均的人”而去施教。这样的時候，我们的教育当然不够尊重孩子，很难让孩子体会到因教育而得的快乐。所以说这样的教育就不是“法自然”的教育，不是无为之教，而是有为之教。

以有为来做教育，教育就在走向异化。而以无为之道去做教育的话，教育就在做道法自然的大道之教。

第二十六章

经文

重为轻根，静为躁君。是以圣人终日行不离辘重。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。

讲解

“重为轻根”，“重”是指人的稳重、老成持重。“轻”是轻浮、轻率。老成持重是人的根本，在这个根本上，人可以表现轻浮、轻率。

“静为躁君”，静是静定，“躁”是浮躁、暴躁。静定是人心的根本，但是人心会表现为躁。静是根，是君，是主宰者，是把控者。但是有时候这个“躁”好像是不可把控的，为什么？

佛家讲人是颠倒凡夫，我们颠倒在哪里？其实每一个人都认为自己是做主人的，自己是说了算的，但是又往往管不住自己。

比如当我们生气的时候，我们不想生气，但是管不住自己。

当我们着急的时候，不想着急，但是管不住自己。

我们明明知道该努力做一些事情，但就是不能去努力，我们管不了自己。甚至我们想专一地做一件事情，都无法做到。

前一段时间我们带领很多家长禅修，禅修就是一个让大家成为自己主人的操作过程。为什么要让大家成为自己的主人？因为大家可能从来没做过自己的

主人。比如我们觉得很累了想休息五分钟，好，你就试着休息五分钟什么都不想，但你是做不到的。

五分钟专注于做一件事情，你也是做不到的。

比如你只去看一个点，只去听一个声音，五分钟，这些你都做不到。

我们常常是听到一坨，看到一坨。比如你看一个苹果，苹果前面发红，后面发青，是椭圆的，有把儿，它大还是小，看起来很甜或很酸……我们看一个苹果实际上是看到这一坨的概念，我们极难只是看一个东西。你一看已经在给它下定义、做分析了。你能只是看吗？很难！

在禅修中大家一起打坐，四十五分钟时间听水声，大家都不知道走神走了多少次。很多人一走神就回不来了，完全忘记了听水声。还有的人是坐都坐不住，因为腿太疼了。也就是说，让你清净一下你都受不了的。

行禅也是，让大家专心地走路，大家都做不到。

专心地做一件事情，按说应该是很舒服的，因为相对于胡思乱想着做事情来说，心是更静的，但是我们做不到。

“静”应该是我们本心的东西，是最根本、最主宰的东西，但是我们根本无法让它做主宰。也就是说，我们本来是喜欢静的，但是回到静的状态，我们反倒受不了了。这就叫颠倒。

如果大家很累了，要休息一天。休息一天干吗呢？你会发现，如果什么都不干，你会很难受的。你肯定要干点什么，比如看看电视，比如跟谁聊天，比如约朋友吃饭，等等。你把事情安排出去，就觉得心里踏实了。如果在家什么都不干，就是坐在沙发上休息，让自己的脑子什么也不想，这件事情也许比登天还难。

让自己静下来，成为一个清净的人，这本来是一件很简单的事情，但是它又非常困难，因为我们做不到什么都不做。人最难做的就是什么都不做。

我们愿意做复杂的事情而做不了简单的事，越简单的事越难做。

这个世上，能够把心放到一点上做事情上的人极少，能够做一件事情踏踏实实、诚心去做的又极少。能刹那刹那一心一意做事的人，那就更少。而大家都知道专一是好的。

凡是形容专一的词都是非常好的词语，比如专心致志、全神贯注、心无旁骛，这都是大家要提倡的。

大家如果坐禅会发现心很躁，一会儿想这个，一会儿想那个，但是你会发现，当一会儿想的这个、一会儿想的那个慢慢地过去以后，静定是你本来的。

这就叫“静为躁君”。

老子的《道德经》，包括这一章，实际上不同的人有不同的说法。解《道德经》，有人说是做人的道理，有人说是修道炼丹的学问，有人说是治国的方法……不同的解法其实是在从不同的侧面去悟《道德经》中的道理，但是核心的道理我们要去弄明白，否则就跑到一些知识性的东西上，没有意义。

《道德经》的第一句就说“道可道，非常道”，可以讲出来的道已经不是道本身了。也就是说，根本没有一个可讲的内容，老子是因因缘而讲《道德经》。这个根是始终不变的。

“重为轻根，静为躁君。”静定为浮躁、暴躁的主宰。“静”是指静定的本心，躁是指浮躁、暴躁的表现。静定的本心是主宰，是君。这两句话理解到这儿，这一段核心的意思就理解了。

“是以圣人终日行不离辎重。”“辎重”是车拉着的财物。所以说圣人每天可以轻装而行，但他往往表现得不离财物。

“虽有荣观，燕处超然。”虽然有极好的物资生活条件，处于极高的地位，但仍然能超然于世外，不去有过分的执着和追求。他身处凡俗，却能超凡脱俗，不执着。

“奈何万乘之主，而以身轻天下？”“乘”是马车，“万乘之主”就是有万辆马车的君主。一个大国的国君，怎么会去以轻率和躁动的状态来治理天下呢？

“轻则失根，躁则失君。”轻率就会失去自己本来老成持重的根，暴躁、急躁就会失去静定的君主。

“静为躁君”，这句话我们可以认为是在讲心。静是静定，是我们本来清净安定的自性，它就是我们心的主宰。

当你真的回归，找到这个主宰的时候，你就发现你可以把握你的人生。而如果当你的躁动掩盖住了这个主宰，在迷中你会感受到躁，而失去静定之君。

爱生气的家长都知道，当你生气的时候你就是躁的，但这个时候并不表示你心里没有那个静。但是当躁真的占据你的心时，你就发现这一刻根本找不到静，你很躁很烦。随着学习平等思维，大家慢慢就会发现，当一个躁起来时，你会一下子觉知到：我的心开始躁起来了。当你觉知到自己的心在躁时，你会发现，你的觉知是觉知，那个躁是你看着它在躁。当你真正看着它在躁的时候，那个躁就躁不起来了。这就叫“静为躁君”。

当你真的躁起来，尤其是要发火时，如果一个强大的力量告诉你：不能生气，

去觉知自己生气的这种感受。这个时候就是“静为躁君”。如果躁起来你说“不管了，我先生气先发火先朝谁喊去”，这就是“躁则失君”。

“静为躁君”，这就是菩提。“躁则失君”，这就是烦恼。当你静的时候，就不可能出现躁；当你躁的时候，本身它就是静的表象。躁的一刹那的觉知，自己决定做自己的主的这一刹那，就是“静为躁君”，就是转烦恼为菩提。大家能做到这一点就会发现，所有的烦恼，所有那些让你急躁、让你难过的事情，都可以转为清净的菩提，转为静定。

当自己慢慢成为静定的人，成为以静定主宰各种情绪的人时，我们的情绪就不再展现，甚至不再出现了，这个时候我们就会经常处于平和之中，处于智慧之中。以这种的品质去影响我们的孩子、我们身边的亲人，他们都会因为我们的静定而受益。

转烦恼为菩提，这句话是不够好的，应该说，烦恼即菩提。

只有你真的体悟到，你才明白这两句话看似一样，其实不一样。



第二十七章

经文

善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，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。

讲解

“善行，无辙迹”，“辙”是车辙，“迹”是痕迹。善于行动的人没有车辙的痕迹。

禅宗祖师洞山良价在《玄中铭》中说：“举足下足，鸟道无殊。”“鸟道”是鸟飞行的痕迹。一个真正的修行人，一个悟道的人，他的言行举止，就像鸟道一样，大家找不到规律。为什么找不到规律？因为他离于常人的贪嗔痴之念。

“鸟道”就是无辙迹。善行的人，他不依世俗的人常行的辙迹而走。

常人是依贪嗔痴而行。比如选苹果，有三个苹果，“那我愿意选大的，我愿意选甜的。如果可能，我最好把三个都拿走”。有的人说：“不是这样啊，你看三个苹果，我愿意把最大的留给孩子。”孩子是你的。大家记着，常人做的事情都是有规则的，而这个规则，依贪嗔痴去判断就没错。这也是《金刚经》上讲的：“世间众生，若干种心，如来悉知。”如来为什么悉知？因为大家的

心都是贪嗔痴的心。大家苦也苦在这个贪嗔痴的心上。

你的行都是有辙迹的，有辙迹就会被有智慧的人洞察，一目了然。

有智慧的人、修道的人，他会很容易看到其他人的心，不是看到那个跳动的、挤压血管的心，是看到人的心思。

“善言，无瑕疵”，“瑕疵”是依凡夫的贪嗔痴而去分别判断好坏。善于说话的人没有妄想分别的对和错。这就是《维摩诘经》上说的“善能分别诸法相，于第一义而不动”。

我们说平等思维是知道事物不同而不分别好坏，知道事物不同就是“善能分别诸法相”，不分别好坏就是“于第一义而不动”。这是比较粗浅的一种说法。《维摩诘经》上是胜义的一种表达。我们这么说是让大家相应地去理解。实际上进入意识已经落世俗谛了，但是不依世俗谛不达胜义谛，大家可以依此去体悟。

“善数，不用筹策”，“筹策”是运筹，出谋划策。善于考虑问题，不用筹策这种技巧性的东西。

“善闭，无关键而不可开”，“键”是门闩。善闭的人没有门闩，所以不可开。

“善结，无绳约而不可解”，善于结绳的人没有打绳结，所以不可解。你打上一个结，有结就必能解。善于结的人他不打结，你就无从解起。

“是以圣人常善救人，故无弃人。常善救物，故无弃物。”“救”是使之活、使之有用的意思。所以说圣人常善于使人、使物变得有用、有利益。这样就不可能有无用之人，也不可能有无用之物。

同样，世上没有一个废人，所有的孩子必有他的才能所在，“天生我材必有用”。

“是谓袭明。”所以叫顺应明达。

“故善人者，不善人之师”，“善人”是有本事的人。所以那些有本事的人，是没有本事的人的师父。

“不善人者，善人之资。”对于有本事的人来说，没有本事的人是他們要去借鉴、帮助的。

“不贵其师，不爱其资”，有的人是能够让人学习的，有的人是能够去借鉴、帮助的，我们不去执着于哪种人更好。

在《圆觉经》上说：“诸戒定慧及淫怒痴俱是梵行，众生国土同一法性，地狱天宫皆为净土。”同样，不赞守戒，不弃毁戒。守戒的人你不去特别称赞他，毁戒的人你也不去特别贬低他。这些话我们的头脑不容易理解，当你达成道的层面，不去依自己的标准判断任何事情时，才有可能体会这种境界。

我们要特别注意“不善人者，善人之资”这一点。其实善人的成就，是由不善人的帮助而达成的。菩萨要上求佛道下化众生，或者说上求智慧下度愚迷。菩萨的大智慧都是在度化众生之中得到的。

在《普贤行愿品》里讲到菩萨要恒顺众生：“十方刹海所有众生”，“我皆于彼随顺而转”。我们讲沟通就特别讲到随顺而转，那么，这个随顺而转要怎么转？就是要对众生“如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来等无有异。于诸病苦为作良医，于失道者示其正路，于暗夜中为作光明，于贫穷者令得伏藏。菩萨如是平等饶益一切众生。何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。何以故？诸佛如来，以大悲心而为体故。因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。譬如旷野沙碛之中有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果。以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”

大家如果能依这个去理解，成长得会更快。因为我们的智慧并非完全由自己悟到，并非是你脑子里想到，更多是你在度化众生的过程中悟到的。

比如我自己，在读《金刚经》《道德经》时，也读到一个层面。但是在帮助家长和孩子们，帮助我身边的老师解决问题的过程中，我的成长更快。以大悲水饶益众生，才能成就诸佛菩萨的智慧华果。我们平常人也是这样。

说得再简单一点，如果大家能把自己悟到的东西分享出来，那么自己是第一个受益者。这一点很多人是不能悟到的，老觉得好像我是得到什么我才能够成长，其实不一定。如果你能够给予，能够帮助众生，那么你反倒进步得更快。

这其实是一个舍得的问题。你舍了，自会得。当你不舍的时候，你就抓住那个执着的东西不放，自己反倒难以成长。

“不贵其师，不爱其资”，不要觉得你能向人家学习用得上人家，就觉得特别珍贵，而对需要你帮助的人，就不去对人家好。

“虽智大迷，是谓要妙。”这样的人虽然看起来有些世智辩聪，但实际上是大迷，没有智慧的人。这是一个关键的妙道所在。

从教育的角度来说，要特别提醒大家的是“善人者，不善人之师；不善人者，善人之资”。我们不依自己的分别去看谁有用谁没用，不做这种势利的人。

“圣人常善救人，故无弃人”，每一个人都有他的特长之处，所有的孩子都有他非常强大的地方，我们要善于“救人”，没有哪一个人是乏善可陈、不能帮助的。没有这样的人，也没有无用之物。很多时候大家去追逐世间的所谓

名闻利养，在追求这些的过程中难免丧失一些东西。其实很多东西的价值，用一双被名利染污的眼睛是看不到的，所以我们要回归平常心去看待这一切。这时我们就成为“圣人”，“常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物”。

“善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策”，如何才能善？有道就能善。那如何才能有道呢？

用《金刚经》的话叫“应无所住而生其心”。用《道德经》的话是“无为而无不为”。“无为”是心的无为，“无不为”是行为可以无所不为。

“善行”并非是不行，而是随心所欲而行，“无辙迹”是无常人所行的规则、规律。“善行，无辙迹”其实到最后就是孔子所说的“从心所欲不逾矩”。