老子《道德经》通识课 · 第八讲

第七章

外其自生 故能长生

越不为自己活，越活得久——但这不是手段

天长地久 · 后其身而身先 · 非以其无私邪

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

久

西域老铁

本讲脉络

三幕 · 二十页 · 全书最短的正文之一

上一讲把道认作母亲——空谷玄牝，绵绵若存。

这一章老子只用五十个字，把同一件事推到人身上——

> **天地凭什么长久，人凭什么安身？**

一　不自生，故能长生　03 – 08

天地能长久，不是因为强大，是因为它根本不替自己操心。杞人忧天，忧的其实不是天。

二　后其身而身先，外其身而身存　09 – 14

把自己放到后面、放到外面——不是退让术，是位置调整。范蠡走了活了，文种留了死了。

三　非以其无私邪？故能成其私　15 – 20

全章的雷区。"私"不是自私——河上公一语道破：圣人无私而己自厚。

西域老铁

第一幕

天长地久：
天地从不为自己操心

天地凭什么长久？答案是全书最反直觉的一句。

以其不自生 · 03 – 08

西域老铁

天长，地久

第七章原文 · 一

久

久：不暂——
不停留在一瞬

天地之所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。

先排掉一个误读。"不自生"不是不自爱、不爱自己。河上公注说得干脆："以其不求生，故能长生不终也"——不追求活，反而活得没完。

王弼注："无私者，无为于身也。"——对"自己"这件事不做经营：不做预算，不做计划，不做保险。

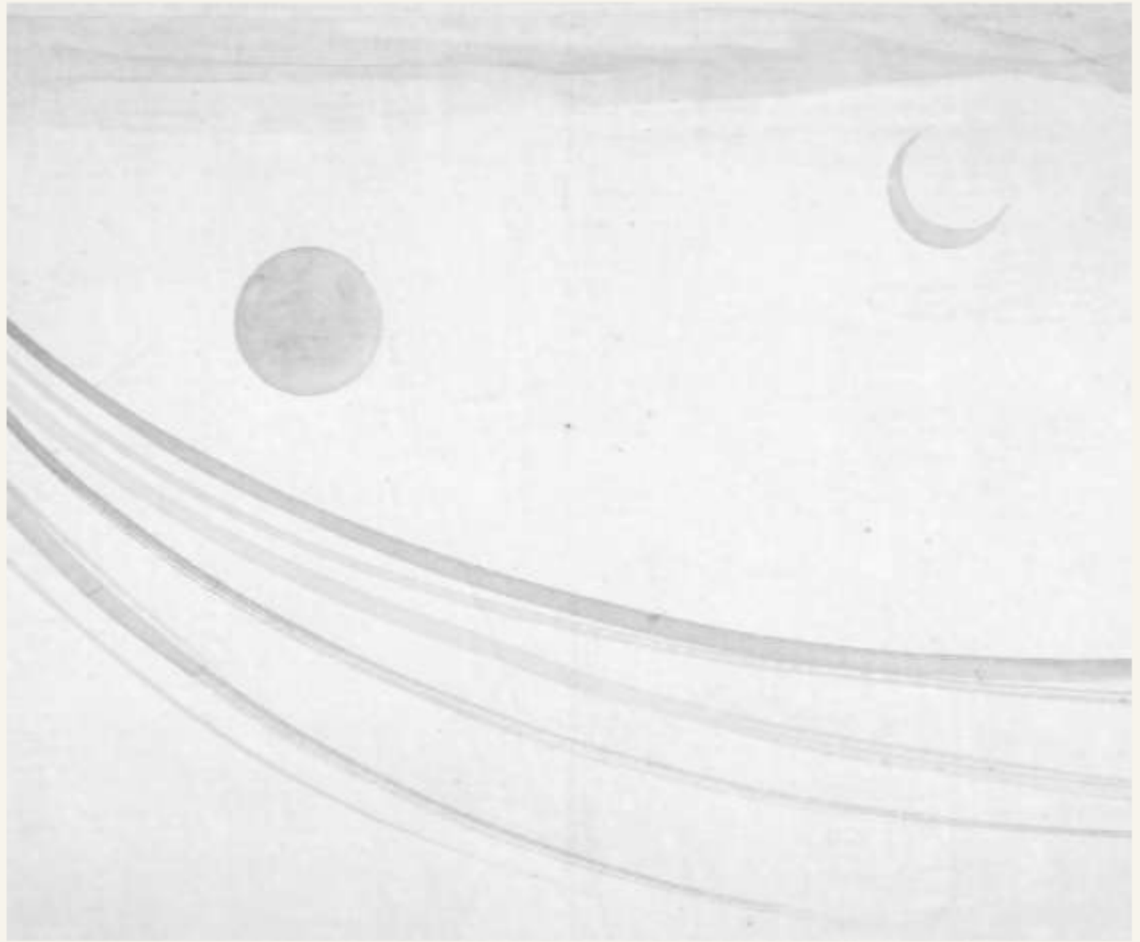
再看天地。日月在天上运行，不为自己的存续打分——它的运行没有"自己"这个项目要养。

不自生＝**不替自己操心**——把"自己"从算式里拿掉，运行才没有停的理由。

西域老铁

天的运行，没有主人

故事一 · 《庄子》开篇之问



"天其运乎？地其处乎？日月其争于所乎？孰主张是？孰维纲是？孰居无事推而行是？"

——《庄子 · 天运》开篇

《天运》一开篇就是一连串追问：天在运转吗？地在静止吗？日月是在抢位子吗？——是谁在主导？谁在维系？**谁闲居无事却在推动这一切？**

庄子自己猜了两种答案："意者其有机缄而不得已乎？意者其运转而不能自止邪？"——怕不是有个机关逼着它？还是它转起来自己就停不下？

《天运》篇题，后人一语道破：宇宙各种自然现象——**无心运行而自动。**

> 天地不是"努力"长久——**它压根没有一个"自己"要替它操心。**

西域老铁

杞人忧的其实不是天

故事二 · 《列子 · 天瑞》

"杞国有人忧天地崩坠，身亡所寄，废寝食者。"

——《列子 · 天瑞》（与第六讲所引"有生不生"同篇不同章）

杞国有个人担心天塌地陷，自己没处安身，睡不着吃不下。有人去开导：天是积气、地是积块，你整天在气里呼吸、在块上行走，担心什么？杞人"**舍然大喜**"，开导的人也舍然大喜。

列子听说后把他们两位都笑了一遍："言天地坏者亦谬，言天地不坏者亦谬。**坏与不坏，吾所不能知也。**"——说它会坏不对，说它不会坏也不对；我不知道。

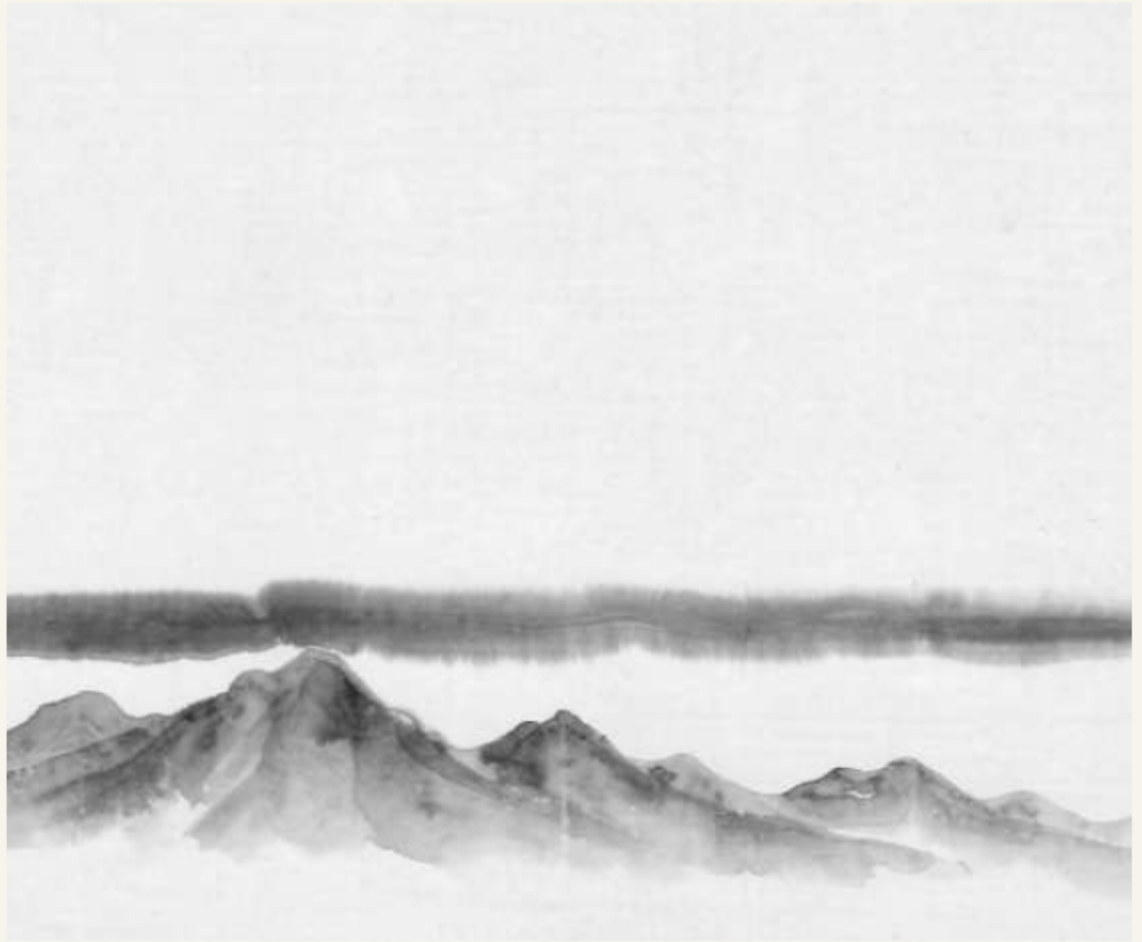
杞人的毛病不是"关心天地"，是替天地操心它自己会不会塌。天地既然不自生，就不为这个担心；你替它担心，其实也不是为它——是为你自己"身亡所寄"。



> **忧己之生，才是焦虑的源头**——天地不自忧，忧是"自生"的人替它忧的。

同一个不息：儒家读健，道家读无事

儒家 · 《周易》乾卦



"天行健，君子以自强不息。"

——《周易 · 乾卦》象传

儒家的天是要效法的榜样：君子看见天在运行，就学着不息、学着健。这是"**则之**"——天给我一个可以学的样子。

可庄子问："孰居无事推而行是？"——天的那份"不息"里，**没有一丝"自强"的用力。**它不是挺住的，是不操心的。

同一个"不息"，儒家读成"健"，道家读成"无事"。一个是道德论（天是可学的德），一个是自然论（天是本来如此的构造）——与第六讲谦卦"德目 vs 构造"同一个分法。

> 儒家看见天的**不息**，道家看见天的**无事**。

西域老铁

不生不灭：连"生"都不立

佛家 · 《般若波罗蜜多心经》



"是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。"

——《般若波罗蜜多心经》

老子的路数：不自生 → 长生——把"我"从"生"里拿开，于是活得久。但"长生"仍在时间的延长线上。

佛家改问了"谁在生"——**道家在生里求长，佛家把生本身取消。**

西域老铁

第二幕

后其身而身先：把身从算式里挪出去

把自己放到后面，怎么反而到了前面？

外其身而身存 · 09 – 14



西域老铁

后其身而身先，外其身而身存

第七章原文 · 二

后

芮 / 退 / 后——
三个字，一件事

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。

帛书三写法：甲本"芮其身"——芮是草初生柔细的样子，像小草把自己收在角落里；乙本"退其身"——退出来，让开；通行本（本讲所本）"后其身"——排在后面。三个字共指一件事：调整自己在系统中的位置。

这不是退让术。退让术的算式里还有一个"我"——我退一步，是为了待会儿进两步。老子的后其身，是把"我"从算式里挪出去。"外其身"（注④：使动用法，置之度外）——身还在，只是不再占算式里的那一位。"身先"（注③：居先，高居人上），与第六十六章"欲先民，必以身后之"同一条法则。

退让术是换个方式争；后其身是不争——**位置变了，算式的项数也变了。**

西域老铁

范蠡与文种：两种身位，两种结局

故事三 · 《史记 · 越王勾践世家》



"蜚鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹。越王为人长颈鸟喙，可与共患难，不可与共乐。子何不去？"

——《史记 · 越王勾践世家》 · 范蠡自齐遗大夫种书

越灭吴，霸业成。范蠡"以为大名之下，难以久居"，辞去，"乘舟浮海以行，终不反"；到齐国后写信劝老同事文种：走吧。

文种见书，"称病不朝"——但没走。不久有人进谗言，勾践赐剑："子教寡人伐吴七术，寡人用其三而败吴，其四在子，子为我从先王试之。"文种自杀。

范蠡此后：变姓名耕于海畔，齐人拜相，他叹"久受尊名，不祥"，归相印、散尽家财，走；止于陶，再成巨富。太史公评："范蠡三迁皆有荣名。"

> 文种不"外其身"，身没能存；范蠡三次撤身，三次成名——**但他的退是识时务，还不是"无私"。**

西城老铁

无我四相：置外与本无

佛家 · 《金刚经》 · 六祖偈

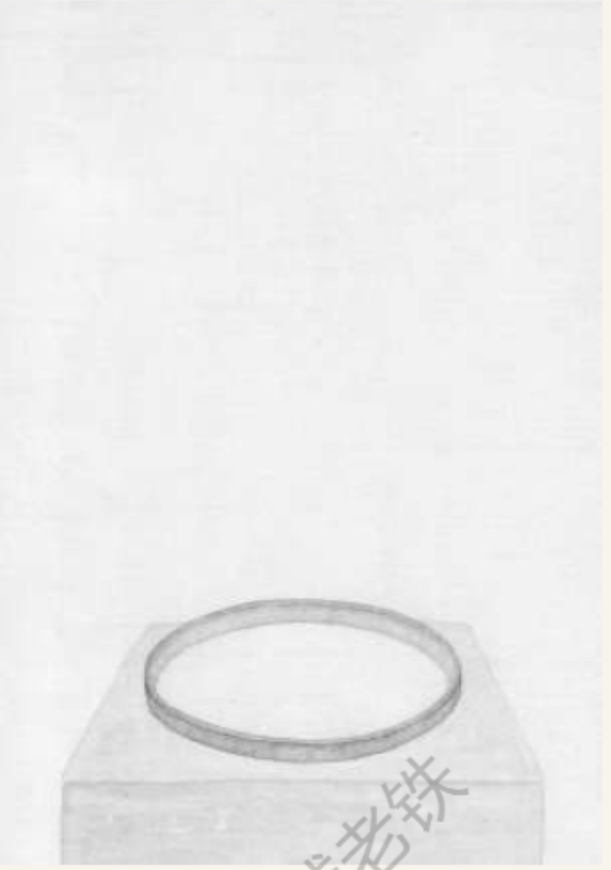
"无我相、无人相、无众生相、无寿者相。"

——《金刚经》

佛家不把自我"放到一边"——"我"这个相，本来就立不起来。六祖慧能说得最透："**本来无一物，何处惹尘埃。**"

对照老子：外其身——身还在，只是不占位置；佛家无我——身本不可得，连"位置"都是多余的。

一个做减法，一个说那本来就是空项。减法还有减的人在减，空项连减都省了。



> 道家"置外"，佛家"本无"——**一层是挪走，一层是从来没在那儿。**

三以天下让，民无得而称焉

儒家 · 《论语 · 泰伯》

"泰伯，其可谓至德也已矣。三以天下让，民无得而称焉。"

——《论语 · 泰伯》

儒家 · 让德的顶点

泰伯让完了，百姓找不出一句话来称颂他——"民无得而称"：连"让"这件事都做没了痕。孔子的最高赞语"至德"，给的不是功业，是**让完不留名**。

道家 · 位置的法则

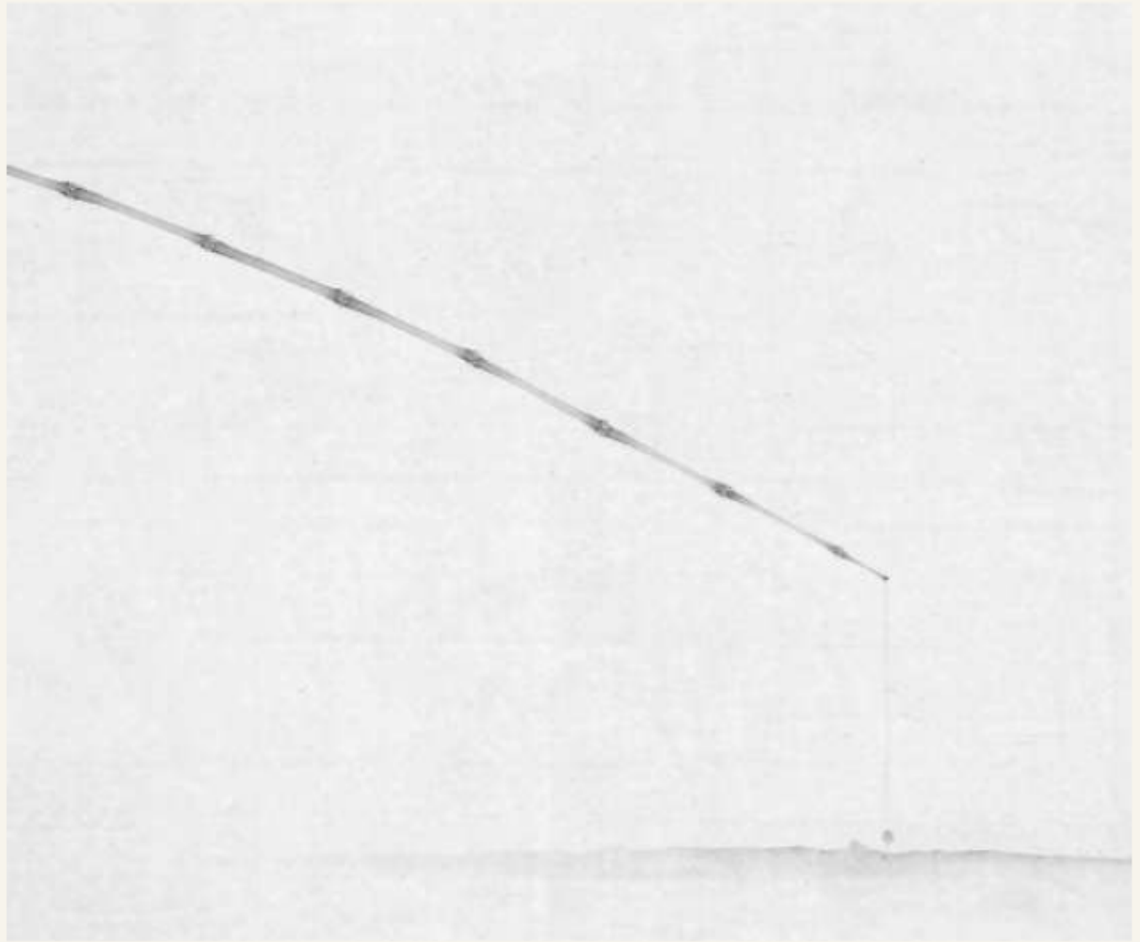
"后其身而身先"——把身放到后面，众人反而推他到前面。这不是一次让，是位置本身的构造：**后位者，众必推之。**

儒家的"让"是**要修的德**，道家的"后"是**本来如此的位置法则**——又一次"德目 vs 构造"。

西域老铁

宁曳尾于涂中

故事四 · 《庄子 · 秋水》



"此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？"

——《庄子 · 秋水》

庄子在濮水钓鱼，楚王派两位大夫先来致意："愿以境内累矣。"——想请他出来治国。

庄子持竿不顾，只问：听说楚国有只神龟，死了三千年，被巾笥藏在庙堂之上——这只龟，是宁愿死了留骨而贵，还是宁愿活着在泥里摇尾巴？大夫答："宁生而曳尾涂中。"庄子说："**往矣！吾将曳尾于涂中。**"

"外其身"的极致，是把"有功名的那个身"整个放到外面去。庙堂之贵是别人给的身位，泥涂之乐是自己有的身——庄子选了后者。

> "外其身"不是不爱身——**是不爱那个别人给的身位。**

西域老铁

第三幕

成其私：全章最险的一句

无私的人，最后成了什么？这一句被读成厚黑学——必须拆干净。

故能成其私 · 15 – 20

西域老铁

非以其无私邪？故能成其私

第七章原文 · 三 · 训诂



《说文》：私，禾也——
本是一种禾名

非以其无私邪？故能成其私。

先看字。"私"的古义不是"自私"——本义是一种禾名；表示"自营"的另有其字"厶"（仓颉作字，自营为厶，背厶为公），后"私"行而"厶"废。

再看注。王弼："无私者，无为于身也。身先身存，故曰能成其私也。"——"成其私"＝成全了自身。河上公说得最直白："人以为私者，欲以厚己也；**圣人无私而己自厚**，故能成其私也。"

> "成其私"是自然结果，不是设计目的——**天地不自生→长生；圣人不为身→身存，首尾同一条法则。**

西域老铁

假无私，真成私：王莽的镜子

反面案例 · 《汉书》与唐诗

"周公恐惧流言日，王莽谦恭未篡时。向使当初身便死，
一生真伪复谁知？"

——白居易《放言五首·其三》

王莽的账面无可挑剔：《汉书》说他"爵位益尊，节操愈谦。散舆马衣裘，赈施宾客，家无所余"——爵位越高姿态越低，谦恭到散尽家产。田氏代齐如出一辙：田乞"以大斗出贷，以小斗收"，民心归田，四世之后田和篡齐。

白居易那首诗为什么流传千年？因为它点破一件事：这些人每一个动作都和圣人一样——谦恭、施舍、让利——**但方向反了：他们做这些，是为了"我"。**

这就是老子最怕的读法：把"无私"当手段。漆器表面的漆再亮，一道裂纹就露出里面的朽木。



> 动作一样，方向反了——**无私是活法，不是手法。**

真无私与假无私：三把尺子

三家合参

怎么分辨"成其私"的圣人与王莽？三家各有一把尺。

道家 · 看事后有没有我

把"我"藏在事的后面（事后无我），还是把事当作"我"的工具（事后有我）——判别不在动作，在动作完成之后，**你心里那本账还在不在。**

儒家 · 看动机

"**仁者安仁，知者利仁。**"（《论语·里仁》）安仁的人本来就这样做；利仁的人为了好处才这样做。孔子的刀口，比老子的更先到。

佛家 · 看有没有念

"**应无所住而生其心。**"（《金刚经》）连"我在行善"这一念都不住——做事而没在记"我做了善事"，才是真善。

三家同一个判据——**心里有没有一本账。有账，再无私也是生意；没账，才叫"己自厚"。**

西域老铁

安身这件事：三家坐标

三家对照 · 本章

维度	道家	儒家	佛家
"久"从哪来	不自生故长生——把"我"从算式拿掉	自强不息——向天学，据德而行	不生不灭——取消"生"这个问题
"身"怎么放	后其身、外其身——挪出算式	三以天下让，民无得而称	无我四相——身本不可得
"无私"怎么验	事后无我——己自厚	仁者安仁，知者利仁——看动机	应无所住——连善念也不住
"忧"什么	不忧己生——天地不自忧	君子忧道不忧贫	无挂碍故，无有恐怖

三家都问"怎么才能长久、才能安顿"，分歧在——**道家把"我"从算式里拿掉，儒家把"我"放到别人后面，佛家说根本没有"我"可放。**

西域老铁

天长地久

天长，地久。天地之所以能长且久者，以其不自生也。

五十个字，做了一件大事——把"活得久"的秘密从"争取"改成"放下"：**不替自己操心，把身从算式里挪出去，于是自己厚了自己。**

一道天体轨迹的长弧 · 一根托天的孤柱 · 一叶泛向湖心的扁舟 · 一面空无一物的圆镜 · 一竿静垂濮水的钓线 · 一件裂出朽木的漆器

下一讲 · 第八章 不自善顺一切

老子《道德经》通识课 · 系列第八讲

西域老铁

久