老子《道德经》通识课 · 第十一讲

第十章

专宁清虚不尘

六个问号，一个答案

载营魄抱一 · 专气致柔 · 涤除玄鉴 · 生而不有，是谓玄德

编讲：西域老铁

https://tiewenbin.com

玄

本讲脉络

三幕 · 二十页 · 全书唯一一章只出题不给答案

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？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

——《道德经》第十章（全章 74 字）

一 向内三问：一 · 柔 · 明 03 – 08

身与魂合不合？气与力软不软？心这面镜子擦得净不净？——先把自己这个人合拢、放软、擦净。

二 向外三问：治 · 雌 · 知 09 – 13

治世不用智行不行？感官开合之间守不守得住静？明白四达逞不逞机心？——三问其实都在问"能不能不用"。

三 一个答案：是谓玄德 14 – 19

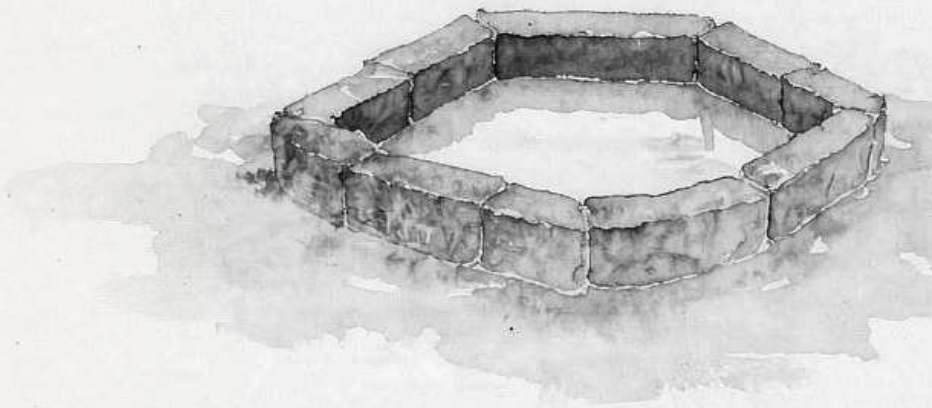
生而不有，为而不恃，长而不宰——六个问号最后收在一句陈述句上：玄德，是德做到了不留名。

第一幕

向内三问：一·柔·明

先把自己这个人合拢、放软、擦净。

抱一 · 致柔 · 玄鉴 · 03 – 08



载营魄抱一，能无离乎

第十章原文 · 一

载营魄抱一，能无离乎?

三个词，三层意思：载，承载；营魄，魂魄——形与神；抱一，合而为一。帛书乙本作"载营魄抱一，能毋离乎"；二十三章同义重申："是以圣人抱一，为天下式。"

王弼注："言人能处常居之宅，抱一清神，能常无离乎，则万物自宾也。"——先不用向外收服什么，先看自己散没散。

这一问，问的正是现代人的默认状态：**身体在会议室，心在三个群里；人坐在饭桌前，魂在明天的日程里。**

形与神
合成一个

> 抱一不是把什么抓得更紧——是形在神不在的人，**把自己合回去。**

承蜩：世界变小，功夫才深

道家 · 《庄子 · 达生》寓言



"虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知。"

——《庄子 · 达生》（寓言）

孔子入楚，见驼背老人用竿粘蝉，随手可得。问其术：竿头累丸，二丸不坠失手已少，五丸不坠"犹掇之也"；立身如断木桩，执臂如枯树枝——天地再大，眼里只剩一对蝉翼。

孔子感叹："用志不分，乃凝于神，其痀偻丈人之谓乎！"——**同一门专一的功夫，儒家拿它治学，道家拿它全身。**功夫同源，用处两分。

抱一的实证就在这里：世界变小了，人才立得住。

> 抱一不是把万物抓得更紧，是先把不重要的放下——**剩下的那一个，才抱得住。**

专气致柔，能如婴儿乎

第十章原文 · 二

专气致柔，能如婴儿乎？

老子书里的婴儿，凡数见：五十五章"含德之厚，比于赤子……骨弱筋柔而握固"——最柔的手，握得最紧；二十章"如婴儿之未孩"；二十八章"复归于婴儿"。

儒家应和：《孟子·离娄下》"大人者，不失其赤子之心者也。"——**儒家要"不失"，是个守成的动词；道家要"复归"，是个回头的动词。**

致柔不是变软，是把硬收起来：婴儿骨弱筋柔却握得最固，因为小拳头里没有一丝对抗的力。

柔

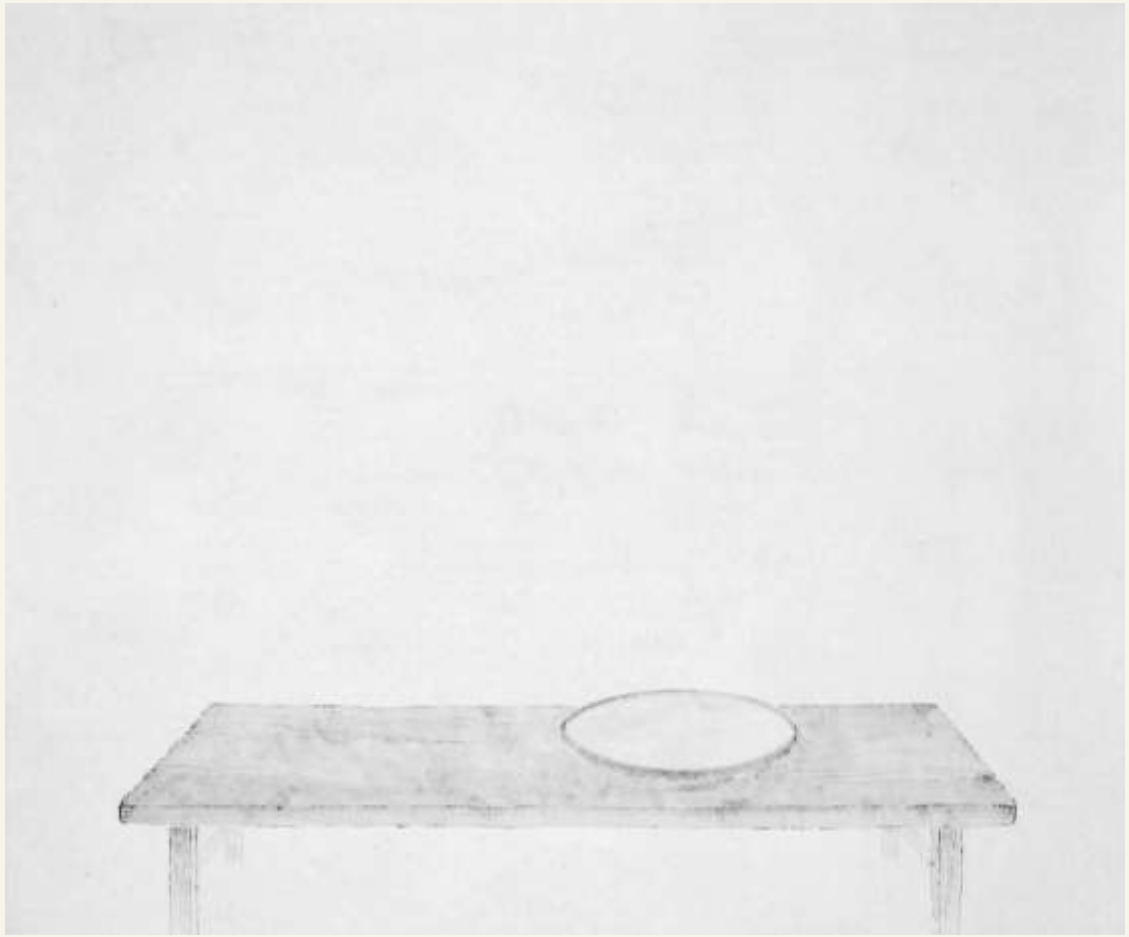
气与力

不硬

> 柔不是没力气——**是力气里没有敌意。**

玄鉴：三家擦同一面镜子

道家 · 禅门 · 同题各答



"涤除玄鉴，能无疵乎？"

——《道德经》第十章（帛书乙本作"脩除玄监，能毋有疵乎"）

道家："至人之用心若镜，不将不迎，应而不藏。"（《庄子 · 应帝王》）——镜子只负责照，不负责留。

神秀："身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。"（《六祖大师法宝坛经》）——镜上有尘，所以要擦。

慧能："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。"——连镜子都没有，擦什么？

> 老子与神秀停在"擦"，慧能往前问了半步：**先问镜台在不在。**此处只作学理并列，不判宗门高下。

内三问是同一件事的三个面

第一幕收束 · 03 – 08

"能无离乎？能如婴儿乎？能无疵乎？"

——《道德经》第十章 · 前三问

抱一 → 合

身与魂不合，人就散着活——**散掉的，先合回来。**

致柔 → 柔

气与力相抗，人就绷着活——**对抗的，先卸下来。**

玄鉴 → 涤

心上蒙了尘，人就浊着活——**积下的，先擦干净。**

三问看着是三件事，其实是同一件事的三个面：**不散、不硬、不尘。**它们没有先后，也互为条件——合不住的人静不下来，静不下来的人擦不亮镜子。

注意老子的问法——他不问"做到了吗"，只问"能……乎"。**这不是考试，是邀请：问号的空格，留给你自己填。**

第二幕

向外三问：治 · 雌 · 知

问的都不是"怎么做"，是"能不能不做"。

爱民治国 · 天门开阖 · 明白四达 · 09 – 13

鸣琴而治："无为"的两家写法

儒家 · 《吕氏春秋》 论语

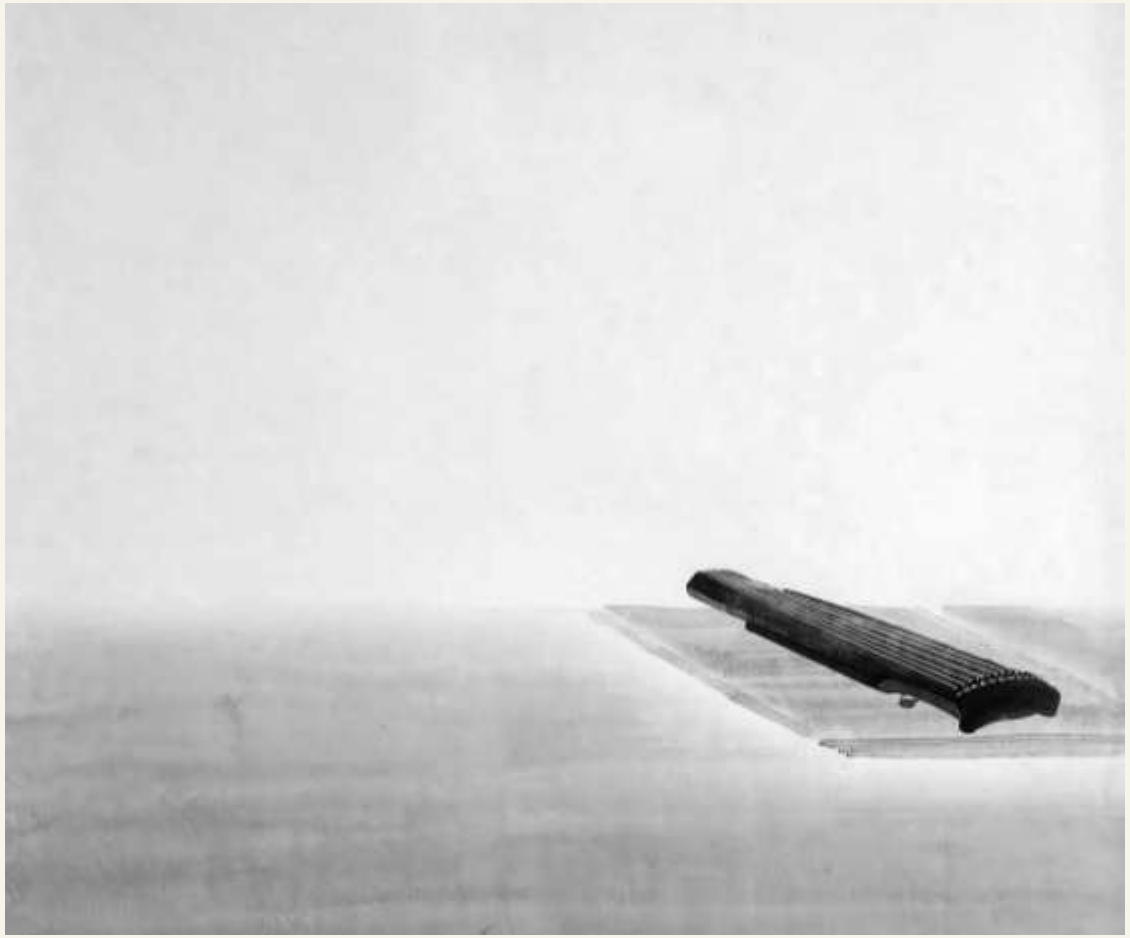
"宓子贱治单父，弹鸣琴，身不下堂而单父治。"

——《吕氏春秋 · 察贤》

同一县，巫马期披星戴月、事必躬亲，也治好了。宓子贱一语道破："我之谓任人，子之谓任力。**任力者故劳，任人者故逸。**"

孔子也说："无为而治者，其舜也与？夫何为哉？恭己正南面而已矣。"（《论语 · 卫灵公》）——舜不是不管，是用对了人、修好了自己。

儒道两家的"无为"字面相同，实质不同：儒家的无为是领导艺术——选对人替我干，本质是最高的有为；道家的无为是社会机理——五十七章"我无为，而民自化"，是系统自己会运转。



> 儒家问"谁替我干最好"，道家问"我能不能不插手"——**一个在优化动作，一个在删掉动作。**

天门开阖：凿窍的人是来报恩的

道家 · 《庄子 · 应帝王》寓言



"日凿一窍，七日而浑沌死。"

——《庄子 · 应帝王》（寓言）

天门是什么？两说并列：河上公注"天門謂鼻孔，開謂喘息，闔謂呼吸"——感官说；王弼注"天門，謂天下之所由從也。開闔，治亂之際也"——治乱说。此问是：一开一合之间，守不守得住那份静？

庄子把它写成故事：儵与忽受浑沌善待，想报恩——"人皆有七窍以视听食息，此独无有，尝试凿之。"于是日凿一窍。他们是好人，只是按自己的标准替朋友"补齐"。

第七天，浑沌死了。开窍本不是坏事——但当开窍成了唯一的活法，人就被凿死了。

> 今天的信息流，就是逐日凿在你身上的七窍——**老子问的是：七窍通着，人还在不在？**

汉阴丈人：吾非不知，羞而不为

道家 · 《庄子 · 天地》寓言

"有机械者必有机事，有机事者必有机心。"

——《庄子 · 天地》（寓言）

子贡过汉阴，见老人凿隧入井、抱瓮灌园，用力多而见功少，便推荐桔槔。老人忿然作色而笑："机心存于胸中则纯白不备，纯白不备则神生不定——**吾非不知，羞而不为也。**"

连孔子都替他说话："明白入素，无为复朴，体性抱神，以游世俗之间者，汝将固惊邪？"

"明白四达，能无知乎"——**无知不是没知识，是知识在手而心不动。**这是全章最容易被读反的一句。



> 会用桔槔是本事，**不用桔槔而不心虚，才是功夫。**

外三问都在问"能不能不用"

第二幕收束 · 09 – 13

老子之问	常人的做法	老子要的
爱民治国，能无为乎	用智去管——管得越多，民越难治	不用智去管——我无为，而民自化
天门开阖，能为雌乎	抢先响应——门一开就扑上去	应而不倡——雌，應而不倡，因而不為（王弼注）
明白四达，能无知乎	用心机办成——机巧越练越顺手	有心机而不用机心——吾非不知，羞而不为也

向内三问的是"合不合"，向外三问的是"用不用"。老子的治世方子不是加法，是减法——**删掉一个动作，比增加十个手段难。**

> 六问至此齐了：**没有一问要你多做什么，每一问都在收你一样东西。**

第三幕

一个答案：是谓玄德

六个问号悬在半空，老子不答——他往下写了一句陈述句。

生而不有 · 为而不恃 · 长而不宰 · 14 – 19

生而不有，为而不恃，长而不宰

第十章原文 · 结

生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

帛书乙本作"生而弗有……长而弗宰也"——同一句在五十一章重出，全书罕见，重复即重点

德

生而不有

生它，但不占有它

为而不恃

做了，但不倚仗这份功

长而不宰

养大了它，但不主宰它

> 王弼注："有德無主，非玄而何。凡言玄德，皆有德而不知其主，出乎幽冥。"——**玄德不是更高级的德，是德做到了不留名。**

天何言哉：生成万物的，都没说话

儒家 · 《论语 · 阳货》



"天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？"

——《论语 · 阳货》

孔子说"予欲无言"，子贡急了：您不说话，我们传什么？孔子指了指天——四时照样运行，百物照样生长，天说过什么？

庄子有同款："天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。"（《庄子 · 知北游》）

都在说"不言"，落点不同：**孔子指向教化——与其多说，不如以身行之；庄子指向本体——天地的运作本来就不需要评说。**

> 老子"生而不有"，正是"天何言哉"的动手版——**天不声明功劳，因为它根本没记账。**

度尽众生，却说没度一个

佛家 · 《金刚经》大乘正宗分第三

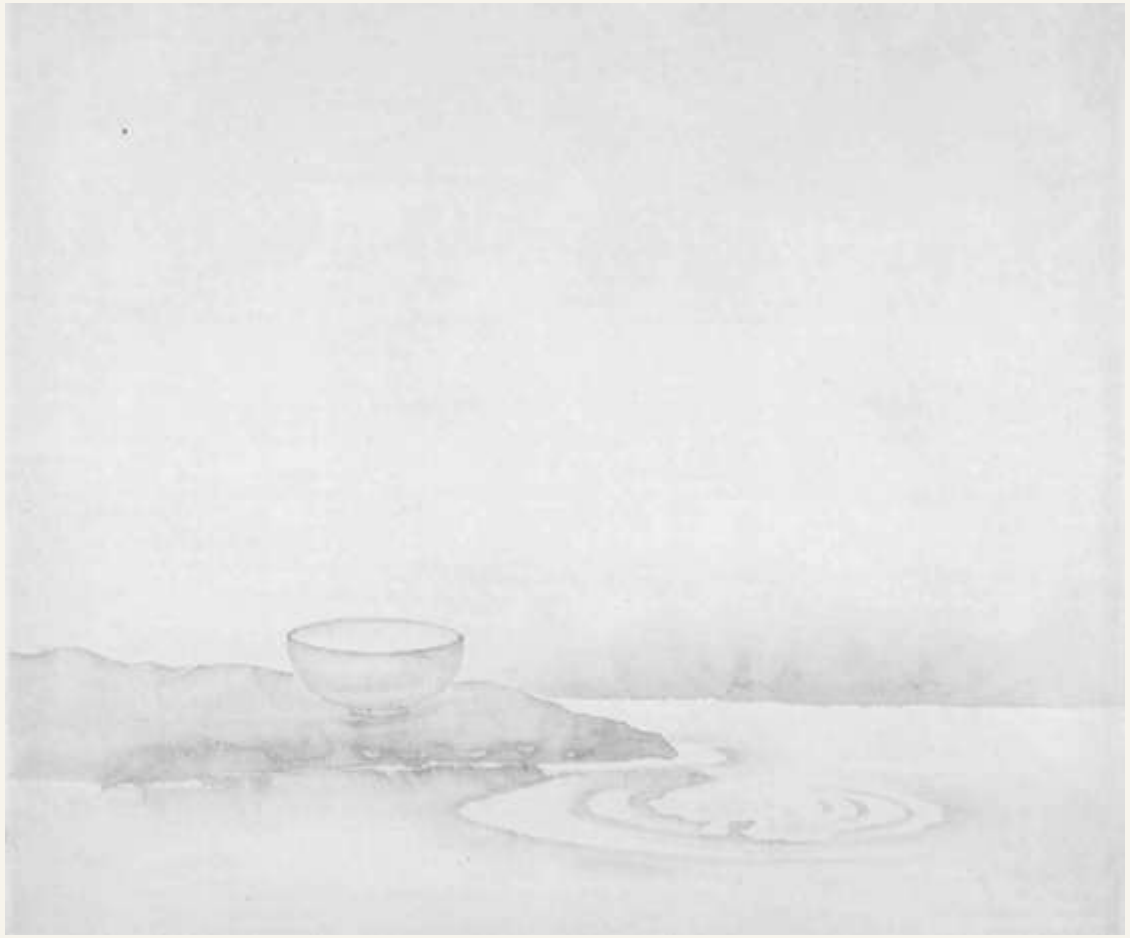
"如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者。"

——《金刚般若波罗蜜经》大乘正宗分第三

佛对须菩提说：一切众生之类，我皆令入无余涅槃而灭度之——话说到最满，下一句立刻翻空：实无众生得灭度者。为什么？"若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。"

对照第十章，同一件事三家三种说法：**儒家落点在言行（天何言哉），道家落点在功名（生而不有），佛家落点在账本（连"我给了"都不记）。**

"生而不有"是少拿；"实无众生得灭度者"是少记——连功德簿这一页都不留。



> 少拿一样东西，靠自律就够了——**少记一笔账，得先把"记账的那个我"看破。**

生成万物之后：言 · 有 · 账的三级台阶

三家对照 · 收束

"天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？"

——《论语·阳货》（又，《老子》第十章"生而不有，为而不恃，长而不宰"；《金刚经》"实无众生得灭度者"）

儒家 · 言

生成而不言——德配天地，**一句不表。**

道家 · 有

生成而不有——**根本不算自己的。**

佛家 · 账

度尽而不立账——**功德簿上无此人。**

三家的台阶一级比一级空——**儒家收的是话，道家收的是名，佛家收的是账。**

一·柔·明·用·功：三家坐标

三家对照 · 本章

六问	道家	儒家	佛家
一（抱一）	形神合一，抱一清神，万物自宾	用志不分，乃凝于神（承蜩）	制之一处，无事不办（遗教经）
柔（致柔）	复归于婴儿，骨弱筋柔而握固	大人者，不失其赤子之心	柔软不刚，无分别心
明（玄鉴）	用心若镜，不将不迎，应而不藏	心如明镜台，时时勤拂拭（神秀）	本来无一物，何处惹尘埃（慧能）
用（无为）	我无为，而民自化（五十七章）	恭己正南面，任人者逸（舜）	皆以无为法而有差别（金刚经）
功（玄德）	生而不有，为而不恃，长而不宰	天何言哉？四时行焉，百物生焉	度尽众生，实无众生得灭度者

同一道题，三家各自的守法——**儒家守的是心（不失），道家守的是柔（复归），佛家守的是空（无所住）。**

结 语 · 第十一讲收官

专宁清虚不尘

生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

六问无答，一德曰玄：**抱一（把自己合回去）· 致柔（把硬收起来）· 玄鉴（把镜子擦亮）· 无为（把动作删掉）· 为雌（把抢先让掉）· 无知（把机心收起）。**

一轮与倒影相合的月 · 一口映天的古井 · 一竿一蝉蜕 · 一株低垂的嫩芽 · 一方空明的铜镜 · 一张堂上的琴 · 一块无窍的圆石 · 一只田边的陶瓮 · 一棵承风的树 · 一只涟漪散尽的空钵

下一讲 · 第十一章 还虚归无之理

老子《道德经》通识课 · 系列第十一讲