

从“生”的经验看“得一”与“贵贱”

帛书第三十九章 · 女性经验重读道德经 · 第二篇

这是“从女性经验重读道德经”系列的第二篇。上一篇我们解读了“德”的层次——从本能的养育，到社会规范的退化过程。这一篇我们来读“得一”——什么是“一”？为什么万物都需要“得”这个“一”？

原文（帛书本）

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，浴得一以盈，侯王得一而以为正。

其致之也，谓天母已清，将恐裂。谓地母已宁，将恐发。谓神母已灵，将恐歇。谓谷母已盈，将恐竭。谓侯王母已贵以高，将恐蹶。

故必贵而以贱为本，必高矣而以下为基。夫是以侯王自谓曰：孤、寡、不谷，此其贱之本与非也？故致数誉无誉。

是故不欲禄禄若玉，珞珞若石。

传统解读概览

这一章讲的是“一”的重要性以及“贵贱”“高下”的辩证关系。

传统解读的要点：

- **“一”是什么**：通常被理解为“道”的别名，或者“道”的同一性、整体性。万物之所以能保持其本然状态（天清、地宁、神灵、谷盈、侯王正），是因为它们“得一”——与道合一。
- **“其致之也”**：推而言之，如果万物失去了这个“一”，就会走向反面——天裂，地崩，神歇，谷竭，侯王蹶。
- **“贵以贱为本，高以下为基”**：高贵的东西以低贱的东西为根本，高位的東西以低下的东西为基础。这是老子“反者道之动”思想的体现——表面上的贵、高，恰恰依赖于贱、下。
- **“孤寡不谷”**：侯王自称“孤”“寡”“不谷”，这些是谦卑的自称（孤独、寡德、不善）。老子认为这正是“以贱为本”的体现——真正的贵者，反而自称贱者。
- **“致数誉无誉”**：追求过多的赞誉，反而会失去赞誉。不如回到本真。
- **“不欲禄禄若玉，珞珞若石”**：不要追求像美玉那样华丽耀眼，宁愿像石头那样质朴坚实。

传统解读的核心问题：“一”到底是什么？为什么“贵”要以“贱”为本？“高”要以“下”为基？为什么侯王自称“孤寡不谷”反而是明智的？

传统注疏的解释是：道是整体、是本源，万物从道中获得自己的本性；真正的尊贵不是来自外在的等级，而是来自与道合一的状态；谦卑不是虚伪的做派，而是对“道在下、在贱”的体认。

这个解释已经很深刻，但我们可以追问：“得一”“以贱为本”“不欲如玉”这些概念，在生活经验中最直观的来源是什么？

从“生”的经验出发的解读

让我们换一个角度：把“一”理解为**最初的、整体的、未分裂的状态**——用更日常的话来说，就是**团结、凝聚、信任**。

这种状态最直观的体验是什么？是**生命最初的浑然一体**——胎儿在母体中，不分你我；也是**人与人之间的深度连接**——无需言说的默契。

而“得一”，就是守住这种本源性的连接。

关于“母性”的说明：我们是从“养育经验”出发——这种经验在生育和养育中最为集中、最为典型，但它指向的是一种普遍的人类能力。“母性”是一种**生命特质**，而非女性独有。父亲、老师、任何养育者，都具备这种承载、滋养、包容的能力。

“得一”——守住连接就是团结

天“得一”以清，地“得一”以宁，神“得一”以灵，谷“得一”以盈，侯王“得一”以正。——也就是说，天能清、地能宁、神能灵、谷能盈、侯王能正，都是因为守住了那个“一”。

什么是“一”？它不是某种神秘的力量，而是可以理解为**没有被分裂、没有被异化的本然状态**。

从生命经验来看，这种状态最原始的体验，是胎儿在母体中的状态——没有“你”和“我”的区分，浑然一体。出生之后，我们从“一”走向“二”，成为独立的个体。但生命中那些“得一的时刻”——母子之间的默契、师生之间的信任、人与人之间的深层理解——都是对这种本源状态的回归。

用我们更熟悉的大白话说，就是“团结”——团结就是力量。一个团队、一个家庭、一段关系，只要“得一”（心往一处想、劲往一处使），就能正常而高效地运转；一旦“失一”（分裂、猜忌、不信任），就会出现各种问题。

“其致之也”——失去“一”的后果

“其致之也”之后，老子列举了失去“一”的后果：天不清则裂，地不宁则崩，神不灵则歇，谷不盈则竭，侯王不正则蹶。

从日常经验来看，这太好理解了！

- 人与人之间失去信任，就会猜忌、冷战、分裂——“裂”“崩”就是这种状态。
- 失去内心的连接，就会焦虑、不安、枯竭——“歇”“竭”就是这种状态。
- 团队或家庭失去团结，就会混乱、失控——“蹶”就是这种状态。

从养育经验的角度看，这也很好理解：当养育者与孩子之间的本然连接被切断，问题就会发生。孩子缺乏安全感，养育者感到焦虑，关系变得紧张——这就是“失一”的状态。

但“一”不是要永远保持“未分离”的状态，因为成长必然伴随着分离。真正的“得一”，是在分离之后仍然守住那种**本源性的连接**。就像孩子长大后，虽然独立了，但与父母的那份深层连接依然存在。

这才是“得一”的真意：团结才有力量，信任才有安宁。

“神得一以灵”——直觉与默契

“神”可以指神灵，也可以指人的精神。从养育经验看，“神得一以灵”有一个非常具体的含义：当人与人之间有深度连接时，直觉是敏锐的，反应是及时的，是能感知彼此最细微的需求。

这就是所谓的“母子连心”：孩子还没哭，母亲就知道他饿了；也是“心有灵犀”——好朋友之间，一个眼神就懂了；更是团队的默契——不用多说，就知道彼此要做什么。

而“神毋已灵将恐歇”——如果失去了这种连接，直觉就会“歇”：枯竭、麻木、反应迟钝。母亲产后抑郁、育儿焦虑、长期的睡眠剥夺……而我们日常中感到焦虑、不安、不信任，这些本质上都是“神不得一”的状态。

“谷得一以盈”——虚空与承载

“谷”是山谷，传统解读取其“虚空能盈”的特性——因为它是空的、低的，所以水、草、木、万物才能流入它、充满它。

从生命经验看，**母亲的子宫或许是“谷”最原型的意象**——虚空时能容纳，充盈时孕育生命。子宫的“盈”，是羊水的充盈、胎盘的充盈、生命的充盈，而一切“虚而能受”的状态：一双倾听的耳朵、一颗开放的心、一个愿意理解他人的姿态，都是“谷”。

为什么古人告诉我们要虚心？因为只有“空”，才能装得下东西；只有“虚”，才能接受别人的想法和意见。一个骄傲自满的人，像一个已经装满水的杯子，很难倒进新的东西；而一个虚怀若谷的人，才能容纳、能充盈。

“谷毋已盈将恐竭”——如果山谷不能充盈（比如干涸了、堵塞了），就会“竭”（枯竭）。这个意象非常直接，几乎就是在描述自然现象：当经血慢慢干涸，母亲的生育能力也就慢慢枯竭了。

“必贵而以贱为本”——不是策略而是必然

帛书本写的是“故必贵而以贱为本”，其中有一个“必”字。这个“必”非常重要——这不是在说“你应该谦虚”，而是在说这是一个必然规律：真正的贵，一定是以贱为根本的；真正的高，一定是以低为基础的。

从养育经验看，这不是一种“策略”或“美德”，而是一个**事实**：你不蹲下去，孩子怎么站起来？你不承受那些“贱”的、脏的、累的活，孩子怎么长大？这不是你“选择”谦卑，而是事情本来就是这样的。

但这里有一个更深层的逻辑：你愿意蹲下身去、扶起后来者，你才能被他们托举上去。

- 教出学生，一个人才“成为了老师”；学生成才了，老师才“成为了名师”
- 培养下属，一个人才“成为了领导”；下属成长了，领导才“成为了领袖”
- 养育孩子，一个人才“成为了父母”；孩子长大了，父母才“成为了长辈”

这就是“贵以贱为本”的完整含义：不是蹲下去托举别人，而是蹲下去扶起后来者，才能有人把你托举起来走到高位。

“孤寡不谷”——自谦的本质

侯王自称“孤”“寡”“不谷”——孤独的人、寡德的人、不善的人。传统解读认为，这是侯王在提醒自己“以贱为本”，不要忘本。

从生命经验的角度看，这可以有另一种理解：**这更像是一个已经完成使命的人，在宣告自己的完整。**

这像不像是一个已经绝经（不谷）的年长女性——她年纪大了，经历了完整生命历程：从少女到母亲，从养育到放手。她不再生育，但也不再需要证明自己。她可以坦然地自称“不谷”——因为她已经不需要通过生育来确认自己的价值和位置，她的“贵”不再来自于生育能力，而是来自于她曾经生育、曾经养育的完整经验——她可以通过指导其他年轻女性来发挥价值了。

这就是侯王自称“不谷”的真意：不是在表演谦卑，是在宣告——我已经经历了从“贱”到“贵”的完整过程，我不需要再通过直接的生育来确认自己的位置。

“致数誉无誉”——追求过多反而失去

“致数誉无誉”的意思是：追求过多的赞誉，反而会失去赞誉。

这里需要强调的是：不是不能追求赞誉，而是“追求过多”会适得其反。比如一个人做了一点点好事，就到处宣扬、求表扬，大家反而觉得他虚伪。

就像父母养育孩子，如果天天等着被感恩戴德，那他的付出就变了味——他不是在接受孩子的需要，而是在表演“好父母”的角色。而一旦表演得不到回应，他就会失望、愤怒，甚至迁怒于孩子。

而养育者的付出，往往是得不到“及时反馈”的——孩子不会每天说“谢谢妈妈”，甚至可能要长到12个月以后他才学会开口说话——只有多年以后，如果他还记得婴幼儿时期父母的照料，回报才会姗姗来迟。

“不欲禄禄若玉，硌硌若石”——如玉还是如石？

“禄禄”是玉的样子——华丽、耀眼、精致。

“硌硌”是石头的样子——质朴、粗糙、不起眼。

从养育经验的角度看，这可以理解为：**养育者像石头，不像玉。**

玉是精心雕琢的、摆在展厅里的、被观赏的。石头呢？

- 石头铺成路，让人行走——养育者铺的路，是孩子成长的路
- 石头打下地基，托起建筑——养育者打的地基，是孩子人生的基础

养育者不是那个被观赏的“玉”——她/他不需要精致、不需要华丽、不需要被赞美。她/他是那个“硌硌”的石头——粗糙、坚实、承载。

这呼应了第一章的“居厚不居薄，居实不居华”——真正的力量是厚实的、朴素的、承载的，而不是浮华的、精致的、被观赏的。

我的补充：在过程中“成为母亲/父亲/老师”

这里我想要补充一个重要的心得体悟：**母亲不是“生了孩子”就是母亲的。**

具备生育能力，和“成为母亲”是两回事。母亲是在日复一日的过程中“成为母亲”的——半夜起来喂奶、生病时彻夜守护、一次次蹲下来系鞋带、一遍遍回答同一个问题……这些具体的行为，才是“成为母亲”的关键。

同样，父亲也是在养育中“成为父亲”的；老师也是在教学中“成为老师”的。

这让我想到一个词：**教学相长。**

教和学是相互促进的——你在教别人的过程中，自己也在成长、学习；你在养育孩子的过程中，自己也在成为更完整的大人。

这意味着：“母性”不是一种天生的、生理决定的属性，而是一种**在实践中习得的特性**。任何愿意承担养育责任的人——无论性别——都可以具备这种承载、滋养、包容的能力。

这也意味着：我们不是在说“只有女性才能做到这些”，而是在说“这些经验在女性身上最为集中地呈现，但它们是全人类共有的可能性”。

从“得一”到“贵贱”——贯穿的主线

把这一章串起来看：

- “一”：团结、连接、信任——生命最初的整体性，也是人与人之间最深层的默契。
- “失一”：分裂、猜忌、焦虑——天裂、地崩、神歇、谷竭、侯王蹶，各种灾难和问题层出不穷。

- “神得一以灵”：人与人之间深度连接的直觉与默契
- “谷得一以盈”：虚心才能容纳，虚怀若谷
- “必贵而以贱为本”：不是策略，是必然——蹲下去扶起后人，才能被托举到高位
- “孤寡不谷”：自谦不是表演，而是对“真正的贵是什么”的体认
- “致数誉无誉”：追求过多赞誉反而失去；养育的回报是长期的，不是及时的
- “不欲如玉”：像石头一样——铺路、打地基、承载

与传统解读的对话

传统解读把“一”理解为“道”，把“贵以贱为本”理解为谦卑的处世哲学，何尝不是对母亲付出的认可和赞誉呢？

而从生命经验的角度看，这些概念有了更具体的来源：

- “一”不仅是道的别名，更是生命最初的整体性经验
- “神得一以灵”不仅是神灵的灵验，更是人与人之间深度连接的直觉与默契
- “谷得一以盈”不仅是山谷的充盈，更是虚空而能承载的能力
- “必贵而以贱为本”不仅是处世哲学，更是养育者照顾生命的日常现实
- “孤寡不谷”不仅是侯王的谦称，更是母亲“自贱”以成就孩子的本能
- “不欲如玉”不仅是反对浮华，更是母亲像石头一样坚实承载的本色

两种解读不是对立的，而是互补的。传统解读给出了哲学的高度，生命经验视角补充了生活的温度。而《道德经》的伟大之处，或许正在于它能把这两者融为一炉——最高的哲学，恰恰来自最朴素的日常。

小结

这一章讲的是“得一”——守住连接、守住信任、守住团结。从生命经验的角度看，“一”是母婴一体，是生命最初的整体性，“得一”是在分离之后仍然守住那种连接。

而“贵以贱为本，高以下为基”——这是对养育者的最精准描述：蹲下去扶持后人，后人才能把你托举起来。这不是一种策略，而是一个必然规律。

侯王自称“孤寡不谷”，不是为了表演谦卑，而是为了提醒自己：真正的尊贵来自低贱，真正的高度来自低下。而养育者，天生就懂得这个道理。

“不欲禄禄若玉，硌硌若石”——养育者像石头，不是玉。石头温厚、坚实、能承载；玉虽美，却冷而易碎。母亲不需要被观赏，因为她承载着一切。

最后我想说的是：这种“母性”特质——承载、滋养、包容——并非女性独有的、生来就有的。任何愿意蹲下来、扶起他人的人，无论男女，都将在实践中习得这种“得一”的智慧。

这一章或许就是母亲写给世界的一封情书——告诉那些高高在上的人：**别忘了，你是从哪里来的。**

本文是系列第二篇免费试读。完整解读（含朱邦復先生《止笑譚》逐句对照及详细分析表格）已在“米饭视角”81章全文解读中。

系列第一篇 [《从母亲经验看“德”的层次》](#) 可免费阅读。

[点击进入“米饭视角”解锁阅读](#)（凭激活码或手机号）

* 已解锁读者可直接进入阅读器查看完整版。

本文是“从女性经验重读道德经”系列的第二篇。欢迎讨论和批评。