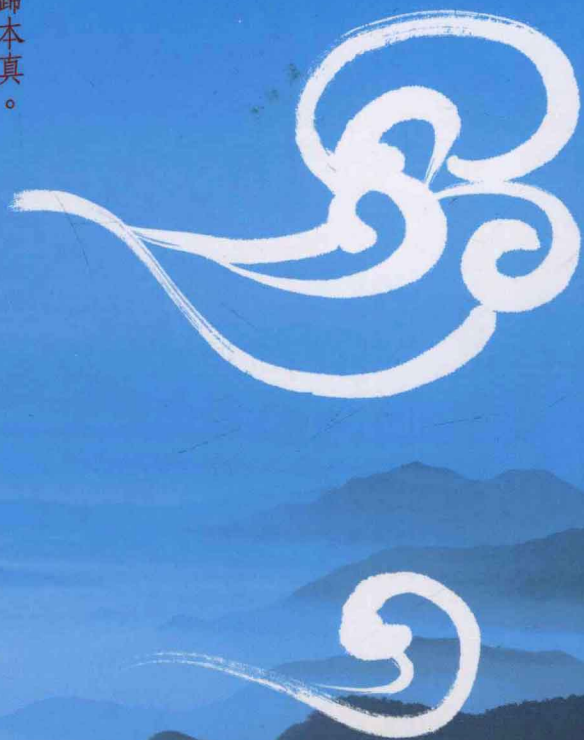


圖解 道家人生智慧

王春永 主編
汪君豔 李搏印 著

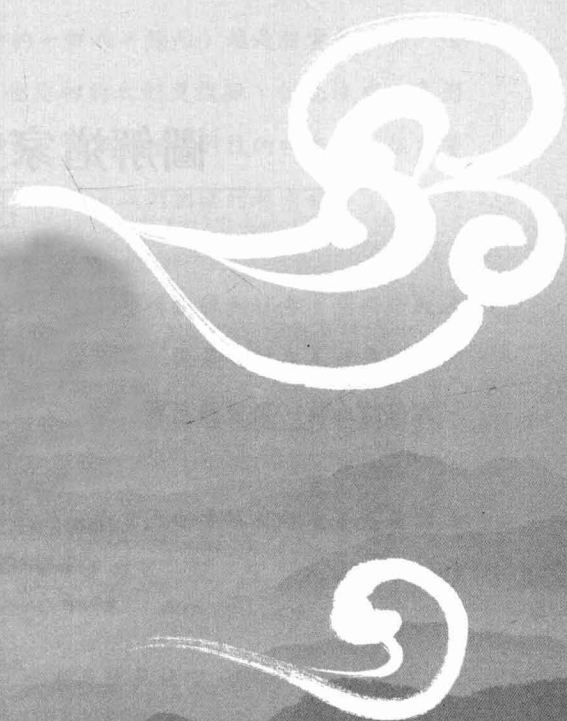
道家的智慧，
就是順應自然，回歸本真。
活得越簡單，
生命更覺超然、灑脫。



圖解 道家人生智慧

王春永 主編

汪君豔 李搏印 著



中華書局

□ 繪 圖 峰
□ 裝 幀 設 計 雙 城
□ 責 任 編 輯 映 川

圖解道家人生智慧

□

主編 王春永

著者 汪君艷 李搏印

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港北角英皇道 499 號北角工業大廈一樓 B

電話：(852) 2137 2338 傳真：(852) 2713 8202

電子郵件：info@chungwabook.com.hk

網址：http://www.chunghwabook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062

電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

深圳恆特美印刷有限公司

深圳市寶安區龍華民治橫嶺村恆特美印刷工業園

□

版次

2010 年 9 月初版

2012 年 5 月再版

© 2010 2012 中華書局（香港）有限公司

□

規格

特 16 開 (223 mm × 170 mm)

□

ISBN：978-962-231-094-0

序：向道家學習簡單生活

都說中國人是地球上最務實、最勤勞的一群人。然而，越是務實和勤勞，生活似乎就變得越複雜。沒有比生活在 21 世紀初的我們更複雜，但也沒有比我們更悲觀的了。工業神話、征服大自然的神話、城市神話及科技的神話，在極盡繁雜之能事之後，都無情地展示了它們虛幻的一面。我們創造的越來越多了，我們消費的越來越多了，但我們付出的也越來越多了。

道家認為，一個健康健全的人格，並不需要活得很複雜和狂奔。然而今天的我們對複雜和速度卻樂此不疲，拚命工作、拚命掙錢，像是要趕在末日來臨之前把所有工作完成，把所有的錢掙完。這些變成了一種疲憊的習慣，將我們困在一座無處不在的蛛網中，難以掙脫。

然而細細想來，世界並不會突然轟然坍塌，而世上也並沒有什麼事情是需要我們趕在末日之前必須完成的，我們本可以活得更輕鬆一些。宋代丘處機在一首《落花》詩中說：

昨日花開滿樹紅，今朝花落萬枝空。

滋榮實藉三春秀，變化虛隨一夜風。

物外光陰元自得，人間生滅有誰窮。

百年大小榮枯事，過眼渾如一夢中。

雖然我們無法活得像風一樣輕鬆，輕鬆的生活卻可以用更簡單，甚至更“消極”一些的方式來得到。

今天看來，帶有一點順其自然、一點虛無的簡單生活，對於已經心身疲憊的

我們來說其實都是很環保、很低碳。道家思想就是中國人設計的最無公害的簡單生活概念——熱愛自然，友善地生存，保持純真。

簡單的生活，並不意味着簡陋，而是一種真正的富足和精緻。或者說，它是把物經過心的提純之後，一種健康和諧、悠閒寫意的生活方式。如果有了陽光空氣，有了享受食物、音樂、書籍的地方，有了一條能騎自行車的小路，還有什麼是必須追求的呢？

或者像蘇格拉底所發現的，原來世界上有那麼多東西是我根本不需要的。

只有剪除枝葉，才能找到樹幹；只有降低噪音，才能享受寧靜；只有減少承諾，才能更有誠信；只有簡化生活，才能享受美好。少比多更豐富，簡單比複雜更有力量，這是道家最根本的思想，也是指引我們回歸悠然的慢生活的途徑。

當然，本書也不是包治百病的良藥，它只是一種途徑，幫助你給自己的生活設下底線、去粗取精、化繁為簡，回歸到內心的自由與豁達、溫暖與從容。

淺草

2010年4月

目錄

引子

- 1 老子：最神秘的思想家 2
- 2 莊子：風度翩翩的窮哲學家 6

清淨的處世之道



生與死

探究人生的真相

- 1 鼓盆而歌看生死 14
- 2 骷髏的帝王之樂 17
- 3 笑對你的生活 20
- 4 人生禍福相倚伏 23

- 5 權衡財富與生命 26
- 6 放棄需要放棄的 29
- 7 是什麼讓人瘋狂 32
- 8 奉獻的人最富有 35
- 9 安時而處的智慧 37



情與欲

善用欲望的利與害

- 1 禍莫大於不知足 42
- 2 色字頭上一把刀 45
- 3 香餌之下有死魚 48
- 4 知足的人最富有 51
- 5 誰說吃虧不是福 54
- 6 知止才可以不殆 57
- 7 知止須知留餘地 60
- 8 笑到最後是最好 63
- 9 寵辱不驚最難得 65
- 10 惹是生非的窟窿 68

- 11 做個性情不離者 71
- 12 胸懷博大得自由 73



進與退

藏鋒是最好的進取

- 1 人間隨處有乘除 78
- 2 不自矜者方成長 81
- 3 不張揚者最明智 84
- 4 得饒人處且饒人 87
- 5 忍耐也是一種美 90
- 6 退一步海闊天空 93
- 7 功成須解謀身退 96
- 8 強硬者總是先死 98



面與裏

名實雙贏的智慧

- 1 面子有幾斤幾兩 104
- 2 活出自己的瀟灑 107

- 3 拋掉浮名才能真正贏 ····· 109
- 4 高談透出的是虛浮 ····· 112
- 5 舌尖上的大學問 ····· 115
- 6 美言也可以市尊 ····· 118
- 7 最大的敵人是自己 ····· 121
- 8 掂量自己的斤兩 ····· 123
- 9 穿透紛紜的表象 ····· 126
- 10 真相與假象之別 ····· 128
- 11 不要做井底之蛙 ····· 131

伍 圓與缺

把生命的殘缺變成圓滿

- 1 飯要一口一口吃 ····· 136
- 2 處其厚不處其薄 ····· 139
- 3 以什麼態度聞道 ····· 142
- 4 善救物故無棄物 ····· 145
- 5 善救人故無棄人 ····· 148
- 6 信與美的矛盾 ····· 151

- 7 毋得輕許諾言 ····· 153
- 8 幸福就像手裏的沙 ····· 156
- 9 以德報怨利大於害 ····· 159
- 10 欲擒故縱的策略 ····· 162
- 11 殘缺也是美 ····· 164
- 12 落一葉而知天下秋 ····· 167
- 13 幫人也需適度 ····· 170
- 14 人生難得一知己 ····· 173
- 15 用寬闊胸懷待人 ····· 176

附錄

- 道德經 ····· 179

引子

1 老子：最神秘的思想家

不管你相不相信老子，老子都是個傳說。

老子本名李耳，字伯陽，又稱老聃，楚國苦縣厲鄉曲仁里（今安徽渦陽）人。傳說裏，他母親懷了九九八十一年的身孕，才從腋下將他產出。老子生下來體弱而頭大，眉寬而耳闊，更奇特的是長着白眉毛、白鬍子，所以被稱為老子。因其雙耳又長又大，就起名為“聃”。

老子生活在春秋時期，是中國最著名的思想家之一，是道家學派的創始人。但是有關他生平的記載過於簡略，加上史實與傳說混淆，以至於直到今天仍然有人懷疑他的存在。史籍記載，老子擔任過周王朝的藏室史，即國家圖書館館長。他博學多識，孔子周遊列國時特向老子問禮，並稱讚他為“猶龍”（像龍一樣的聖人）。

到了晚年，老子乘青牛西去，相傳在函谷關（位於今河南靈寶）點化了關吏尹喜，並寫成了五千言的《道德經》（又稱《道德真經》，或《老子》、《老子五千文》）。

老子隨後的行蹤更為撲朔迷離。

一種說法是，他一路西行至磬屋（今陝西省西安市周至縣），覺得這裏依山傍水、峰巒起伏，極有仙氣，就留了下來，並修了草房子修行說經。後來，這間草房被稱為樓觀台，歷代文人墨客紛紛前往朝拜，留下墨蹟碑石三百餘座。老子羽化後葬於距此八公里的西樓觀，現存老子墓。

另一種說法是，老子並沒有去世，而是到了西域，並對西域的胡人實行教化，這就是所謂的“老子化胡”。漢桓帝延熹九年（166年），襄楷所上奏章中有“或言老子入夷狄為浮屠”的說法。浮屠是梵語 Buddha 的音譯，指佛或佛教。《三國志·魏書》載：“浮屠所載，與中國老子經相出入，蓋以老子西出關，過西域，至天竺教胡，及浮屠弟子合二十有九。”

西晉道士王浮創作了一本《老子化胡經》，稱老子帶着尹喜西入天竺（指印

老子主張：
欲高反下，
以窪能盈也；
欲成反敝，
以敝能新也。
守約得博，
專一則精，少則得也。
務廣而荒，
多方而亡，多則惑也。



度），化身為佛陀，立浮屠教。書成之後，在道教內部引起強烈反響，同時被佛教徒指為偽經，雙方爭論持續近千年。

儘管出身和行蹤成謎，但並不影響老子在中國思想史上的地位。

在百家爭鳴的春秋戰國時代，儒家主張人性為善，仁、義、孝、悌等德行都由善發出；“禮”是社會的秩序、人們行為的規範、性善的體現，因此倡導“克己復禮”，以重構美好社會。

但老子認為，性善的說法過於武斷，仁、義、孝、悌等字眼看起來冠冕堂皇，卻是人性的表象；儘管儒家試圖以此糾正亂世，卻往往適得其反，有些人蒙

蔽了本心善性，利用這些名目巧妙地將自己偽裝成善人。如果喪失本性，忘了返璞歸真，就會愈來愈虛偽，膚淺的用所謂的是非善惡去斷定是非善惡，世界會趨於混亂。所以，老子要我們棄巧、棄智、無知。

老子深信，宇宙自有一套法則，他不知道這個法則叫什麼，只是將其命名為“道”。他說“道可道，非常道”，能說出來的，能取名字的，就是有限的，而“道”是一種不能用語言徹底表達的東西。在這至善至美的“大道”前，天地萬物及人類都應該順“道”而行，即聽任自然，無為而無不為。

老子最為有趣也最顛撲不破的思想，就是認為天地間有一個“相對原理”，即天地間萬事萬物，無不相對以生，相對以化，相對以成。所以，永遠是正反相乘，利害相當，得失相循，禍福相伏，治亂相倚，存亡相胎。有此必有彼，有彼必有此，沒有單獨存在的。

因此，凡事行其正必知其反，明其利必察其害，算其得必計其失，名其福必意其禍。善、惡、進、退，治禮存亡之道，無不互相為因，同時互相對動而成。千萬不要拘泥於事物，被困死在名詞的表象下無法逃脫。從正面來看，天下無不正；從反面來看，天下無不反。盛極必衰，衰極必盛，剝復否泰，互為之根，亦互為循環。

要理解老子的這個意思，看看劉伯溫的《司馬季主論卜》裏的一段話會很有用：蓄極則泄，壅極則達，熱極則風，壅極則通。一冬一春，靡屈不伸；一起一伏，無復不復。……一晝一夜，華開者謝；一春一秋，物故者新。激湍之下，必有深潭；高丘之下，必有浚谷。

與這一觀念相聯繫，老子認為任何事物幾乎沒有絕對，更別說界限了。以善惡來說，老子指出“善之與惡相去何若”。善與惡是一對相反的概念，左右我們的思想，無論政治、心理、社會、教育、宗教、哲學，都會談到這個概念。但善惡是絕對的嗎？不是，因為國與國之間、人與人之間都有自己的一套標準，凡對自己有利的是善，對自己不好的就是惡。善惡會因為別的因素而變，“正復為奇，善復為妖”。

由於善惡沒有終極標準，如果缺乏真切的了解，便會流於偏見、迷妄，而陷

於痛苦、煩惱。

因此，巧與拙是做人的兩個相對的概念，一般人總是希望聰明、機巧，但老子卻教人要樸實、厚拙；一般人喜歡剛強、好勝、競爭，但老子教人要柔弱、退讓、不爭。因為他認為，聰明、機巧、剛強、好勝、競爭只會讓人變得虛偽、巧詐和爭鬥。

老子要求我們“處反用反而得正”，要我們守柔、不自見、不自是、不自伐、不自矜。他主張“欲高反下，以窪能盈也；欲成反敝，以敝能新也。守約得博，專一則精，少則得也。務廣而荒，多方而亡，多則惑也”。

今天，老子不僅被稱為“中國哲學之父”，與儒家和佛家思想一起成為中國傳統思想文化的內核，其思想更被認為是與古希臘哲學並列的人類哲學的兩大源頭之一。

據聯合國教科文組織統計，在世界文化名著中，譯成外國文字出版發行量最大的是《聖經》，其次就是《道德經》。世界各地流傳的《道德經》譯本有一千多種，堪稱是被翻譯得最廣泛的中文書籍。

2 莊子：風度翩翩的窮哲學家

泉水乾枯了，兩條魚未能及時離開，只好靠吞食對方口裏的濕氣勉強活着。如果是別人，興許會感慨一聲：多麼堅貞偉大的愛。可有一個人瀟灑地揮揮手說，這樣寒碇的愛情，我寧可不要。與其這樣，不如轉身離去，在偌大的江河中彼此忘卻吧。在他眼裏，如果能在大海裏自由地游走，寧願不曾遇見與他相濡以沫的那個人。

這個人就是莊子。

莊子生活在兩千三百年前，職業是在宋國看守漆園。他名叫莊周，字子休，儘管生活困頓，卻像一個“憤青”一樣鄙棄榮華富貴、權勢名利，力圖在亂世保持獨立的人格，追求逍遙無為的精神自由。

作為道家學派的代表人物、老子哲學思想的繼承者和發展者，他堅持着貧窮與自由，也許不被同時代的人所羨慕，卻成了留芳百世的思想家、哲學家、文學家。

在先秦諸子中，大多數人的生活都不錯，他們的身份是“士”，相當於現在的公務員或候補公務員。但是莊子對這一身份嗤之以鼻，他寧肯過清苦的日子，也要游離於體制之外，不受束縛。

有一天，莊子在河邊釣魚。這時，來了兩個楚國的大夫，請他去當楚國的國相：“我們的國君希望把國家大事交託給您。”

莊子握着漁竿，漫不經心地給他們說了一個故事。

他說，在楚國的田野裏有一隻烏龜，這隻烏龜平時生活艱辛，在污泥濁水裏奔波覓食。可是有一天楚王把牠請到了宮中，給牠吃好的、住好的，然後在祭祀的時候把牠給殺了，裝在精美的盒子裏，放在祭壇上。他問兩人：“如果你是烏龜，你是願意躺在楚國的祭壇上呢，還是在污泥裏呆着呢？”

這樣的故事和思想，都收錄在莊周及其門人所著的《莊子》一書中。《漢書·



莊子的逍遙，
指的是一種
生活的方式和態度，
一種精神狀態，
是絕對的自由。

與其死後留下屍骨讓人珍藏以顯示貴重，
我寧肯快活地生活在泥巴裏搖頭擺尾。

