



逍遥真趣

超脱自在的道家智慧



江湖夜雨

著



研究出版社

2601497

B223-49

4

逍遥真趣

超脱自在的道家智慧

江湖夜雨 著



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

逍遥真趣: 超脱自在的道家智慧 / 江湖夜雨著. —北京: 研究出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80168-689-3

I. ①逍…

II. ①江…

III. ①道家—人生哲学—通俗读物

IV. ①B223-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 268116 号

责任编辑: 苏 刚 责任校对: 张 璐
封面设计: 陈 勤 版式设计: 张 涛

逍遥真趣——超脱自在的道家智慧

江湖夜雨 著

研究出版社 出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017 电话: 010—64042001)

北京晨旭印刷厂 印刷 新华书店经销

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 12.5 字数: 180千字

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

印数: 1—10000

ISBN 978-7-80168-689-3

定价: 28.00元

本社版图书如有印装错误可随时退换



(代序)

凭虚御风，栩然蝴蝶

体味道家清静之妙

如今，是一个飞旋的时代。琳琅满目的事物充斥着眼帘，喧嚣纷乱的声音不绝于耳。有了精确的计时工具，也有了将时间计算到秒的紧迫和匆忙。现代社会里，人们的物质生活越来越丰富，人的心境却越来越浮躁。虽然人们大多都没有衣食之忧，能吃上过去只有杨贵妃才能尝到的荔枝，能用上秦始皇也用不上的手机电脑，但是好多人们却丧失了平静淡泊的心境。

“月是何色？水是何味？无触之风何声？既烬之香何气？”这些早已没有人去理会，人们有很多事情要忙：手机里未读的短信，影院里新上的大片，酒吧中朋友的约会，公司里明天的企划……

更快！更高！更强！最经济！最高效！最精确！一切都要尽善尽美，占尽先机，人们就像轰鸣着的马达上的一个部件，不断地高速运转！时间，闲适的时间，竟成为一种奢侈。

“平日多少咬钉嚼铁汉，一入后便打折骨头”，古人说的是官

场，而我们现在职场更是如此，现实并不像80后、90后们所调侃嘲弄的Q版历史一样无厘头，真正的走入社会后也是帷幕重重、诡异莫测，绝非《武林外传》中那个好似大学生宿舍一般终日打着口水仗逗乐的江湖。

压力，现在社会中，无时无刻不感到压力。这一个是优胜劣汰的时代，人人都有被淘汰的恐惧感。如何能挣脱这些无形的枷锁，如何能获得超脱尘世的彻底逍遥，二千多年前，我们睿智过人的祖先就思考过，并给出了答案。这些答案，就在道家的经典《老子》和《庄子》之中。

有人一看道家，就一棒子拍死，“砰”地一声盖上个“消极”的戳子封在一边。然而，道家的真义绝非如此简单，也并非是人堕落消沉的精神大麻，她在教你温和、谦虚、柔韧、宽容的同时，也会让你拥有明睿、豁达、稳重和超脱的品质，这才是道家带给我们的。比如在《京华烟云》中作者林语堂钟爱的人物姚木兰，就带有浓郁的道家气味。

道家看似清静无为，并没有像其他学说那样口口声声地标榜“仁爱道义”，其实却最关爱注重着草根阶层的生命和自由，相比于儒家扼杀人性，强调等级和服从的做法，道家的理论却始终闪烁着“以人为本”的人性光辉，对于那些低微平凡常处于苦难之中的人们来说，道家始终是他们的心灵汤药，在那些阴郁苦难的日子里像一个小汤炉温暖着心底，温暖着那将死的人性枯根。所以道家不需要信徒的狂热膜拜，不需要巨大的木石偶像来宣扬威严，不需要形形色色的戒律来将人约束，他的殿宇其实就每个渴望自由、珍爱自己的生命的人的心中。

这里要指明，道家并不等同于道教，烧汞炼丹，画张符就可

以“发行融资”的行为并不是道家的真义，如果我们深入地了解道家，你会感觉到道家更多的成份是哲学而不是宗教，是对整个人生价值的深刻思考，是对自然规律的深层次揭示。

道家学说并非就是失意痛苦时的杜冷丁，也不只是像酒一样让你沉醉一时。道家是一种以退为进的技巧，它是游刃有余的利剑，是防身护体的厚盾，是顺应造化的大智，是似弱实强的力量。“藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以曲为伸”，这其中的奇妙运用，实在是一言难尽，正像《庄子》中所说的：“是其尘垢粃糠，将犹陶铸尧舜者也。”

道家思想对于中国的影响其实一直都不小于儒家，“大道无形”，道家思想渗透到人们的心中，渗透到中国人的琴棋书画和诸般文化之中。正像台湾女作家罗兰说的那样：“中国人先天都有几分道家色彩。”

“天下莫大于秋毫之末，而太山为小；莫寿乎殇子，而彭祖为天。天地与我并生，而万物与我为一。”这是多么奇妙的思想，我们仿佛打开了一扇通过多维空间的神秘之门，你会感叹，原来人生还可以这样过。

“世人皆道春云懒，我比春云懒更多”，你能体会到彻底放松的快意吗？读罢道家的典籍，我们的心情就像逍遥于花间的一只蝴蝶，栩栩然，自在无比。

另外，本处东施效颦，也学《红楼梦》订凡例若干，以明书中本意：

一、是书亦可称“我所了解的道家”，只是江湖夜雨的个人之见，并非诠释道家典籍的理论书、教科书，大家求同存异，各

自参详。

二、此书多有讥讽挖苦儒家及其他学说之处，但这也不是我自己的事，老庄书里就骂，当然，我也是很讨厌儒家的，所以我也有点添油加醋的意思。但这并不妨碍有些读者欣赏儒家，不赞同彻底否定儒家，我理解你们。正所谓：“鸟不解走，兽不解飞。两不相解，那得相讥。犬不饮露，蝉不啖肥。以蝉易犬，蝉死犬饥”。

三、道家源远流长，虽然书中屡屡引用老庄原文加以诠释，但所举事例和一些诗话格言，未必全是道家的本色。读者自行辨识。

四、道家的思想虽然博大精深，但其中肯定也会有不正确的部分，老庄所说的寓言和比喻，也会有些不恰当处，正所谓：“任何比喻都是蹩脚的”。而且，老庄理论诞生于二千多年前，定然也会有和现代的社会不相符合的部分，不可一味将此中的字字句句都奉为神明圣旨。

五、书中引文和注释比较多，是江湖夜雨为了方便大家自行研读道家精义而录出的，并非是充字数赚稿费哦。细心考究的读者可以精研，没有兴趣看的读者可以直接跳过。

大隐隐于市，江湖夜雨不敢自称是“大隐”，但一直向往着过一种恬淡宁静的生活，我曾经感慨过，我像是一个从古代穿越过来的人，财富的裂变，职场的漩涡，时尚的变幻，似乎和我无关，我依然固守着晨钟暮鼓的悠然。

此处，暂借唐诗一首抒怀

无心唯有白云知，闲卧高斋梦蝶时。

不觉东风过寒食，雨来萱草出芭篱。



目 录

CONTENTS

凭虚御风，栩然蝴蝶——体味道家清静之妙（代序）/ 1

“道上红尘，江中白浪，饶他南面百城；花间明月，松下凉风，输我北窗一枕。”让我们暂时离开一下灯红酒绿、财色弥漫的楼馆，去品味一下“月是何色？水是何味？无触之风何声？既烬之香何气？”

第一编 道家和道教人物

道家始祖——老子 / 002

遥想老子所处的那个年代，人们无知无识，大多数的人连字也不认识，甚至连笔墨纸张也没有，而老子，却以他超越那个时代的卓绝智慧写下这样一本奇书，实在让人崇敬感叹不已。

逍遥蝴蝶——庄子 / 006

庄子的文章，不但是玄妙深奥的经文，同时也是华美浪漫的诗篇。品读《庄子》，你会感觉到从遥远的战国时代吹来的缕缕清风，那是自然之风——“野马也，尘埃也，生物之息相吹也”，这是自然的箫声，是天籁。

凭虚御风——列子 / 010

列子一向低调，有所谓“子列子居郑圃，四十年人无识者”，可见真正做到了老子所说的“和光同尘”的境界，故而列子在历史上的事迹也很少。但这不代表我们就可以忽略掉他。

龙虎天师——张道陵 / 015

道教和道家之间有着千丝万缕般的联系，道教和道家所奉行的精神未必完全一致，但历来的道教无不以老子的《道德经》为最高经典。所以说起道家人物，不免也要谈谈道教的人物。而现在普遍认为的道教创立人，就是东汉的张道陵张天师。

魏晋风度——竹林七贤 / 018

魏晋南北朝时期，是一个非常纷乱的时代，而此时，道家思想却又重新活跃起来，以竹林七贤为代表的人们奉行以老庄思想为核心的玄学，他们返璞归真，率性自然，“放浪于形骸之外”，这种飘逸洒脱的风神气韵，给这个本来以污血为底色的时代加涂了一层明丽浪漫的色彩。

药丹老祖——葛仙翁 / 033

我原来对葛仙翁很有意见，因为他痴迷于外丹和长生之道。不过想想葛洪还是非常出色的一位人物，在医学、化学、文学等方面都卓有建树。

人淡如菊——陶渊明 / 037

菊者，花中之隐逸者也，而陶公，人中之隐逸者也。原来读陶公之诗，但觉清气逼人，现在才明白陶渊明的所行所为多有道家风范。

烟波钓徒——张志和 / 042

张志和的品格操行，正如颜真卿在碑文中所说的那样：“立性孤峻，不可得而亲疏；率诚澹然，人莫窥其喜愠。视轩裳如草芥，屏嗜欲若泥沙。”这等行径，正是道家中人所为。

纯阳真人——吕岩 / 046

所谓吕岩，便是著名的八仙之一、道教的最佳形象代言人、社会活动家、道教内丹理论家、诗人吕洞宾先生。说起吕洞宾，那真是妇孺皆知，无人不知晓。有关他的传说乃至绯闻也为数不少。

华山睡仙——陈抟老祖 / 053

陈抟虽然聪明过人，早早就熟读了诸子百家的经书，但在当时日益腐败的科场中却屡屡下第，陈抟的一腔热情终于慢慢冰冷了，这时他父母双亡，于是将家财散尽，弃儒学道，天长日久，已有所成。

全真教主——王重阳 / 059

历史上真实的王重阳，虽然也文武双全，但武功是不是真的天下第一却很难说。不过就凭他所创立的全真教，在道教的历史上，王重阳这个名字就不能被忽视。

太极宗师——张三丰 / 066

张三丰一生的事迹，如神龙见首不见尾，在所有后世人的心中，越来越觉得神秘难测。有关张三丰的传说也非常之多。张三丰最后卒于何时，也无法考证，甚至有人相信张三丰长生不老，始终逗留人间。

第二编 道家思想十六观

一、探求人生的目的——逍遥而游 / 074

“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不导引而寿，无不忘也，无不有也，淡然无极而众美从之。此天地之道，圣人之德也。”

二、最高超的作为——无为之为 / 083

清静无为是道家的核心思想之一。但我前面说过，道家的“无为”并非简单的无所作为，而是一种高层次的“有为”和“大为”。

三、真正的高风大德——上德不德 / 093

真正的有德之人决不会强令他人顶礼膜拜自己的偶像，就像庄子，他没有神像供人们跪拜，但向往自由的人们的心里却都有他的庙堂。这也是上德不德，是以有德的一种体现吧。

四、超脱尘网的灵药——清心寡欲 / 100

古人曾说，有“静坐之乐、读书之乐、赏花之乐、玩月之乐、观画之乐、听鸟之乐、狂歌之乐、高卧之乐”等八乐，如果大家渐渐喜欢这些乐趣，也是会享清福之人而几近于道了。

五、物我两忘的境界——齐物而观 / 108

“自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也”，意思说如果从万物相异的观点来看，同处一身的肝和胆就像楚国和越国那样遥远，而从相同的观点为，天下万物都混同如一，没有什么区别。

六、勘破生死的困惑——了身达命 / 115

从道家修为上来讲，勘破名利关，只是小休歇，勘破生死关，方是大休歇。放下名利容易，放下生死却难。但如果名利生死皆放下，那就此无牵无挂，才能真正达到逍遥而游的境界。。

七、凝神内敛的本旨——抱元守一 / 123

凝神内敛，关注于自己的精、气、神，那么外界的纷扰就慢慢沉寂。老子说：“孰能浊以静之徐清？”就是这个意思。混浊的水只有静下来，才会慢慢地将沙石沉淀，还原水的清静本色。

八、明哲保身的厚盾——抱残守缺 / 128

“抱残守缺”一般形容保守不知改进。在道家的思想中，世俗所认为的“残”、“缺”等现象，非但不觉得是缺憾，反而是优势和闪光点。

九、夹缝生存的利剑——游刃有余 / 135

得道之士多是聪明人，他们本非不懂弄世故，只是不将此当做人生目标罢了。就好像浪漫棋士武官正树一样，要说掏边角的技术他不见得比别人差，但宇宙流的宏大构想才是他的理解所在。

十、矫矫不群的风采——愤世嫉俗 / 142

道家也会圆融，显得熟谙世事、游刃有余。但道家的骨子里还是愤世嫉俗的，庄子《大宗师》中说：“畸人者，畸于人而侔于天。”

十一、取舍自如的智慧——舍小就大 / 149

唐代国手王积薪的“围棋十诀”中有一句话就是“舍小就大”，高手走的棋效率高，掌握着大局，而低手走的效率极低，分不清大小缓急。棋盘上是这样，人生也一样。

十二、似弱实强的力量——至柔克刚 / 154

柔中要有刚，弱中要有强，绵里藏针，这等妙味，寻常人一时领会不来。无用之用，无为之为，柔能克刚，这些道理一脉相承。

十三、益寿延年的仙术——缮性养生 / 159

道家内功融合了老庄等道家理论，是一种土生土长、最有民族特色的精神财富，有助于强身健体、益寿延年。

十四、顺应造化的真趣——道法自然 / 169

现在有“绿色食品”、“绿色能源”等名词，虽然传统的道家是推崇“玄”色，也就是黑色，但亦可将道家学说称之为“绿色学说”。因为道法自然，道家学说到处透露着顺乎自然、关爱人性的色彩。

十五、吞食天地的气魄——旷达无极 / 174

“天下莫大于秋毫之末，而太山为小，莫寿于殇子，而彭祖为夭。天地与我并生，而万物与我为一。”有了这样的襟怀，还有什么想不开放不下的？还会像小鸡一样只低着头看地上的虫蚁吗？

十六、玄之又玄的至理——众妙之门 / 180

我们会发现，道家所思考的往往是一些大题目：例如天地的本始、生命的轮回变化，什么是内外之分？什么是大小之辩？什么是荣辱之境？这其中任何一个命题，恐怕都要让我们用消耗一生的时间来思索。

后 记 / 185



第一编

道家 and 道教人物

历史上的道家和道教人物多如星斗，想毫无遗漏地评说一遍实在太难。所以也要先来“海选”一下。先说一下入选标准：原则上第一必须是历史上曾真实存在过的人物，神话中的人物像哪咤、二郎神之类的不入选；第二需要影响大，名气高，FANS多，或者写有对后世影响极深的著作。



道家始祖

老子

说起道家人物，当然不可不说道家始祖老子。在道教的神仙中，老子传说成仙后被称为太上老君。不过《西游记》中的太上老君，整天在天宫里打卡上班，对着玉帝作揖打躬，像极了世间靠行骗吃饭的方士，哪里像清静自守，无为无念的道德高人？当然，《大闹天宫》动画片中，太上老君形象更是惨，那上面太上老君长着一副三角眼，像个老奸贼。

在《封神演义》中，太上老君的形象“高大”了不少，里面邪派最大的BOSS通天教主还要叫他“道兄”，但这个“太上老君”，门户之见极深，或暗中策划，或赤膊上阵，和道门中的其他教派争强赌胜，大打出手，结果最后也被鸿钧老祖批评教育了一回。

太上老君更窝囊的事还有，随便一个无证上岗的茅山道士类的人物，都可以口中念念有词：“太上老君急急如律令！”虽然有人解释说：这并不是叫太上老君来听命令，“律令”不是指命令，是周穆王时一个人的名字，此人跑得比刘翔快多了，后来成为雷部的神。据说西北有一种神兽，形状如马，足不着地，其行如风，就是律令变化而来。

所以“急急如律令”的意思应当是像律令般的快速，用律令的速度来形容老君反应快速的程度。正确的理解是“太上老君啊，你赶快来帮助我吧！你要像律令那样行动快速。”这是信徒求助的话，表现求助的迫切。但就算是这后一种解释，太上老君当得也不舒服，任何一个信徒一声“太上老君急急如律令”就要快速“出警”，实在太辛苦了。

好了，聊了这么多，想说的意思是，历史上真实的老子和“太上老君”

的性格相差太远。真正了解到老子后，我们会发现，真实的老子比神化了的太上老君更玄妙深邃，更让人肃然起敬。

老子又名老聃，李耳，生活的时代是春秋末年，大多认为在公元前571-前471年之间（也有说在前580-前500年的），具体的生卒年代已无法准确考证。史书记载，孔子曾向老子问道，所以孔子和老子应该是同时代的人。在那前后，南亚的印度半岛诞生了佛祖释迦牟尼，古希腊出现了哲学家赫拉克利特斯，几位伟大的哲人同时降临人间，让公元前五世纪的文化史呈现出一派“超豪华”的明星阵容。

老子的生平事迹其实也很简单，老子曾任“周守藏室之史”，这个“周守藏室”，相当于现代的图书馆、档案馆、博物馆的综合。老子大概曾长年在这里面工作，因此精研了众多的典籍资料，为他成为一代道德高人打下了基础。大家看《射雕英雄传》中的黄裳，因为做《道藏》的校对工作而无师自通，成为武学高手，更写下《九阴真经》这部奇书。

老子在图书馆工作了很多年后，也有了名气。于是孔子专门去向他请教。这件事《史记》中有记载，道家如《庄子》等书上也这样说，看来应该是事实。当年的孔子地位远没有后世那样高，什么“大成至圣先师”之类的头衔，孔老二生前根本听都没有听过，所以他向老子请教是很正常的事情。孔子对老子的学问非常佩服，他对弟子们说：“至于龙，吾不能知，其乘风云而上天，吾今日见老子，其犹龙乎？”意思是说老子的学问深不可测。不过，因为孔子的思想和老子在根本上差异很大，所以孔子对老子的思想并没有接纳，儒道之间从开始分歧就有不少。

老子闻名于世的另一个事情就是西出函谷关，写下道德五千文。老子后来见周室逐渐衰败，小人当政，乱成一团，就离开了周地，到西边去。过函谷关时，守关的长官尹喜请他写下了《道德经》一书，然后老子出了函谷关后就再没有消息，没有人知道他的下落。对于这段故事，大家基本上也都知道。不过有些地方介绍的似乎有误。在这里，不得不说明一下。

首先，有些文章中说老子西出函谷关，就到了茫茫大漠，比如有的文章这样说：“老子要西度流沙到西域去，在他离开中国时却没有领到关

牒”——这个文章的作者根本没有搞清楚，函谷关在什么地方？函谷关位于灵宝市北15公里处的王垛村，距河南三门峡市约75公里，始建于春秋战国之际，是秦国当时防范其他国家进攻该国所建成的军事要塞，地处“长安古道”，紧靠黄河岸边。因此关建在峡谷中，深险如函而得名。楚怀王举六国之师伐秦时，秦依函谷天险，使六国军队“伏尸百万，流血漂橹”。由此可见，西出函谷关，是进入了秦国，函谷关并非是阿拉山口这样的地方，也不像后来的嘉峪关一样，出了后就是万里无人烟的茫茫大漠。

另一个问题是，不少文章认为《道德经》是把关的长官尹喜勒索来的。如南怀瑾先生说：“老子……被逼写了这部五千字的《道德经》，然后才得出关去。老子以变相红包，留下了这部著作，西度流沙不知所终。”

《道德经》真是被逼着写的吗？看《史记》中，关令尹喜是这样说的：“子将隐，强为我著书。”注意，这里的“强为我著书”，不应该是强迫的意思，应该是“先生您要隐居了，虽然你不情愿，但勉为其难，为我写一本书吧。”南怀瑾自己也写道：“尹喜得到老子的仁爱，亦即得到了这五千字的《道德经》后，自己果然也成道了。因此官也不要做，或者连移交也没有办，就挂冠而去，也不知所终。”大家想想，尹喜既然也是这样的悟性极高的道德高人，能像欧阳锋逼郭靖写《九阴真经》一样逼着老子写吗？如果关令尹喜真是雁过拔毛的贪酷小吏，他也不会让老子写什么书了，还不如把老子骑的青牛扣下可以卖几个钱或者杀了吃顿牛肉呐。

所以，《道德经》并非被逼所写。如果按那种说法实在是太冤枉人家尹喜了。老子留下《道德经》后，确实不知所终。有人说客死于秦国的扶风，但不知道确切的史料来自何处。

对于老子，道教有很多的传说，有的说老子在母腹中怀胎七十多年，一生下来就是老头。之所以有这样的传说，可能是因为老子幼年或青年时经常在图书馆里埋头看书，一直默默无闻，人们根本没有注意到他这个人，就像少林寺里的方丈们一直不知道有扫地僧这个人一样。又比如三国里的老黄忠，一露面给人的印象就是个老头儿，少年黄忠当然也存在，但



可能当时天下太平，没有表现的机会，直到老年才崭露头角。老子估计也是这种情况，年岁越高，学问也日益深湛，名气也逐渐大了起来，人家才忽然认识到他。所以就有了这样的说法，似乎老子一出世就是个老头。

后世道教还传说，老子西出函谷关后，就到了西域天竺，在那里化胡为佛。也就是点化了释迦牟尼为佛。这样，道教在儒、道、释三教中，就最风光不过了，儒家的始祖孔子向老子学过道，佛家的始祖释迦牟尼是被老子点化而成的，简直都成了老子徒弟辈的了。不过孔子向老子请教，这事有九成可信，但化胡为佛可信度几乎为零。这也说明了儒、道、释既有不断融合的地方，也有彼此间争斗的地方。其实，老子的《道德经》中，经常教导世人：“知其雄，守其雌；知其白，守其黑；知其荣，守其辱”，可惜后世的弟子们却执迷不悟，时刻想凌驾于别人头上，老子倘若有知，必将叹息。

老子的《道德经》，作为道家思想的创立之作，在我国文化史上有着非凡的地位。老子的《道德经》只有五千字，按现在稿费千字100元的标准，也就值500元钱。但《道德经》可谓无价宝，从古至今，不知有多少名家研究不尽，解释不完，确实是玄之又玄，众妙之门。唐玄宗曾向吴筠问道，吴答曰：“道法之精，无如《五千言》，其诸枝词蔓说，徒费纸札尔。”此说可能有点过，但后世的道家思想，比如《庄子》等书，确实都是主要来诠释发挥老子《道德经》中的思想。

遥想老子所处的那个年代，人们无知无识，大多数的人连字也不认识，甚至连笔墨纸张也没有，而老子，却以他超越那个时代的卓绝智慧写下这样一本奇书，实在让人崇敬感叹不已。

玄元九仙主，道冠三气初。应物方佐命，栖真亦归居。

贻篇训终古，驾景还太虚。孔父叹犹龙，谁能知所如。

这是吴筠所写的《高士吟》诗，诗是为称赞老子而写的，虽然有些道教中香烟缭绕的味道，但对老子的崇敬之情却正和我此刻的心情相通。