

道可道 幸福道

一生幸福的48个秘诀

我命在我，不属天地；知足不辱，知止不殆；简朴清静，幸福圆满。

樊惟证◎著

淡定 舍得 知足 不争

在逆境中磨练意志 在淡泊中享受生活

道家教你幸福一生的处世之道

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

道可道 幸福道

一生幸福的48个秘诀

樊惟证◎著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

道可道·幸福道 / 樊惟证著. — 合肥: 黄山书社, 2011.12
ISBN 978-7-5461-2483-4

I. ①道… II. ①樊… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第275407号

本书由中华书局 (香港) 有限公司授权出版, 仅限中国内地销售。

道可道·幸福道

樊惟证 著

出 版 人: 左克诚 责任编辑: 郑学佳
责任印制: 李 磊 装帧设计: 艾博堂

出版: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)
黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)
(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮编: 230071)

发行: 北京时代联合图书有限公司 电话: 010-65513628

经销: 全国新华书店

印制: 环球印刷 (北京) 有限公司 电话: 010-61202350

开本: 880×1230 1/32 印张: 8 字数: 124千字
版次: 2012年5月第一版 2012年5月第一次印刷
书号: ISBN 978-7-5461-2483-4 定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可向承印厂调换)

再版序

将道教精神融于生活，运用道教的智慧解决生活中存在的各种困惑，从而觉悟人生，升华人生，圆满人生，是我多年来的尝试与致力的方向。当然，这并不是说我自己认为好的东西就一定要别人来接受，而是说道教的思想智慧应该得到发掘和弘扬，以给世人选择和分享。欣喜的是看到了樊智伟君倾心所著的《道可道·幸福道》一书出版并将再版，说明这样一个思路和尝试是可行并受世人欢迎的。在此，作为道门中人，既要对樊君的佳作再版表示祝贺，也为道教的智慧理念被大众所接受、认可而深感欣慰。

道教是一种富于理想而又热诚关切世人、并积极投入生活的宗教。她根植于中华思想文化传统，并且深入于华夏民族的思想意识、民族情感、民族精神和生活习惯之中。道教的创立与发展总是站在关注社会现实的基础上，洋溢着关爱民众生活的情怀，积极地以其富于生活智慧的义理和追求美满生

活的信仰来协调人们的生活、使社会人群受益，传扬真道，并始终不渝地坚持这一宗旨，从而形成了自己的固有传统。道教这种着眼于社会现实的济世利人的教义，贯穿于道教的全部历史进程，从正一天师道、太平道到上清、灵宝诸宗，从净明道的“忠孝神仙”、全真道的“真功真行”，到近现代的道教“仙学”等，莫不以此为宗旨。历代宗师大德使道教的精神和智慧一次次走近社会人群，融入人们的现实生活和精神修养中，引导人们在生活中修道，在修道中生活，从道教的教义思想智慧中得到启示，让人生和生命得到升华。

道教是一个以“道”为宗的宗教，南华真人说“道”无处不在；《西升经》说：道在人中，人在道中。就现实来说，“道”就蕴含在人们的行住坐卧、生活起居等方方面面，只是人们日用而不知。从现代社会来说，经济与科学技术的迅猛发展，使人们的物质生活水平有了显著改善，但由此带来的人们心灵上的问题也是日益突出。生活节奏的加快、工作压力的增加，感观享受的过分追求，功利得失的过度看重，使人心越来越浮躁，使得人们在面对名利关、色欲关、自满关、妄想关、荣贵关、穷困关、诡诈关等人生关节时无所适从。对外物的贪求和欲

望的缠绕使人心操劳过度，从而产生烦躁、焦虑与不安，产生妒忌心甚至仇恨心，因此有人生苦短之感叹，有“活着太累”之抱怨。对此，在道教的教义思想中，特别注重引导人们“去累为乐”。所谓去累为乐，首先是要重生乐生。道教经典《度人经》中提出：仙道贵生，无量度人。在道教看来，生命是最可贵的，希望人人都能长命百岁，而且要活得轻松乐观，活得泰然愉悦，活得有精神有活力。这既体现了道教对人生的关爱，也是道教与其他宗教相比最富有特色的地方。它不仅影响着人们对人生、生命的态度，也促进了人们对生命价值的全面认知，以达到精神宁静、恬淡逍遥、心身康泰的生命状态。其次，所谓去累为乐，就是不要过分地追求外在的功名利禄和荣华富贵，不为个人的私欲而绞尽脑汁，不为算计个人的得失而心神不宁，始终保持一种“安时而处顺”、“知足而常乐”的情操，养成一种“与人无忤、与物无争”的胸怀。保持个人内心的安宁与平静，少一些烦恼，少一些忧郁，多一些开心，多一些快乐，像云一样逍遥，既要会做加法，更要懂得做减法，真正放松我们的心情，使生活既充实又平和。这不仅是一种生活的方式，更是一种

生活的艺术和境界。只有我们内心清静恬淡，少私寡欲，无为不争，去除贪求妄想，自知而不自见，自爱而不自贵，自信而不自傲，自强而不自恃，才能正确认识自我，正确认识人生的价值，正确处理人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

由此我们可以了解到，道教的思想智慧对于舒解人生的困扰无疑是具有积极价值的。香港道教蓬瀛仙馆樊智伟君在文中所阐述的道教若干理念，都是人们很熟悉的理念，只要我们能静下心来寻思片刻，就能从中得到滋养和启发。它形式新颖、语调轻松、寓教于乐、深入浅出，既有对传统的继承，又赋予了新的教化内容，既承继了华夏的固有传统，又适应了人们的生活需要，并与高深的道教学术研究领域互为补充、相得益彰，促进了道教思想在社会上的普及与传播，是一种值得关注和提倡的弘道阐教方式。

今此书再版，可喜可贺之余，惟愿这古老的文化智慧能给人们带来一缕清凉。

是为序。

张继禹

（中国道教协会副会长）

序

尝闻，人生百岁，善恶无常；进取之道，惟在修身。修身之益，在于明悟。了明因果，可辨祸福之机；悟达天理，可证真常之道。是以玄门古教，代天宣化，应世度人。尊道敬天，奉神灵而演教化；寻真向善，导人事以契天然。然则设教度人，须凭圣真之宝典；随方阐化，尚赖简明之善篇。

樊君智伟，饱负才学；志虑清淳，锐意进取；深居蓬瀛仙馆，潜悟道德玄章；研圣典之奥意，辨人事之良因。常于仙馆之圣境，学修并举；每以参悟之所得，人我共蒙。故长期以来，于工作之余，总结参悟之心得，连续发表劝善之篇，以文为教，广播善言，久之，遂成《道可道·幸福道》。

今春二月，我随中国道协一行赴港参加“第十届香港道教节”之际，樊君送我《道可道·幸福道》书稿，拜读之后，殊感欣慰。是书乃樊君常居蓬瀛仙馆学修并进之结晶，文采飞扬，慧聪流溢；引经释

典，化奥义而达简明；崇德扬善，彰根本而绎真风。一旦付梓流传，定将导人向善，必能为淳风俗、善世情、博仁爱、致和谐起到一定的积极作用。

数日前，樊君打来电话，告知《道可道·幸福道》即将出版，并要我为此书写个小序。本人不善文字，拙于笔墨，然感于樊君学修之精神，感悟之独到，乃欣然应之，遂拙书数言，是以为序。

全真道末 孟至岭

（中国道教协会副秘书长）

2010年7月于北京白云观之寂寥寓

前言

随着生活水平的不断提高，如今的人们越来越讲究生活品质：看电视、电影要高清的、3D的，听音乐时要求音乐有逼真的现场感，用餐时则挑选精致的美食……适度的享受是无可厚非的，但人们如果过分地追求享受，只会令身体和精神不胜负荷，以致身心受到损害。

当大家不断追求各种享受时，是否静心想过要学会知足、寡欲、退让和不争？或许大家会认为这些不过是老生常谈，但道教却视之为处世待人、返璞归真的最佳途径。

道教认为，人生圆满与否并不在于你得到多少，人越简单、越舍得放下、越能慷慨地与他人分享，得到的反而更多。古往今来不少修道之人都恪守清静、简朴、寡欲的生活原则，目的就是保存真性，追求与天地自然和谐的人生。可惜，到了近世，世人误以为道教只是符咒、法术等脱离现实生活的事物，以致掩盖了道教的真义。

今天，道教要面向大众，更需逐步厘清世人的

误解。所谓“欲修仙道，必修人道”，信众必须做好现世生活的修行，修心养性，否则其修行将毫无意义。2000年，中国道教协会副会长张继禹道长首先提出了“生活道教”的理念，强调仙道要以乐生和济世为基础，修行要从尽人道开始，而后才能修仙道。

《西升经》曰：“人在道中，道在人中；鱼在水中，水在鱼中。道去人死，水干鱼终。”人不离道，道不离人，道就在世人的日常生活当中。生活道教就是将道教的智慧和精神融入生活当中，利己利人，最终使世间万物和谐共存。

我们常说行、住、坐、卧都是修道的一部分，因为日常生活就是最基本的修道体验。无论饮食、言谈、走路、坐卧，都是对人修为德行的考验。所以，修行是不能离开生活的。若我们能够以清静之心体验道，品味生活，自然可以从中找到意义，而这正是生活道教的宗旨，也是本书写作的目的。希望大众能够在繁忙的生活中停下脚步，在清静中培养智慧，重新找到生活的意义。

此书能够面世，得感恩于蓬瀛仙馆理事会的鼓励和支持，中国道教协会的尹志华博士和蓬瀛仙馆道教文化中心众同事在资料搜集和审阅上的协助，以及孟至岭道长的赐序。

《道德经》说：“同于道者，道亦乐得之。”希望此书有助于大家亲近大道，同得福慧，和谐快乐。

目 录

再版序	001
序	001
前言	001

第一章 恬静·身心

温柔与善良	003
美貌与内涵	007
高低与贵贱	011
失败与勇气	015
逆境与喜乐	021
得到与失去	025
清心与怨气	029
简缘与名利	033
正念与邪念	040
执着与放下	045
报怨与报德	050
天堂与地狱	054

第二章 耕耘·生活

清贫与乐道	061
快乐与满足	067
困苦与幸福	071
小事与习惯	075
恶口与伤人	080
说话与修行	085
种福与消灾	088
安乐与感恩	092
勤劳与收成	096
生活与修行	101
下签与吉凶	106
算命与祸福	111

第三章 节制·欲求

财富与梦境	117
富贵与学道	121
功成与身退	126
追求与失去	131
压力与松弛	135
利欲与人生	140
静心与烦躁	145
欲念与节制	149
减价与欲望	155
抛砖与引玉	159
简约与生活	163
心足与欲求	168

第四章 施爱·社会

大爱与无私	175
忍辱与美德	181
慈爱与奉献	187
真爱与回报	193
闲息与懒散	197
利人与利己	202
节约与环保	207
节俭与施惠	213
求神与自力	217
丧葬与祭祀	221
临终与关怀	227
清醒与沉迷	233

第一章

恬靜・身心

“静”能够抑制躁动的心；

只要冷静沉着，就能后发先至。

