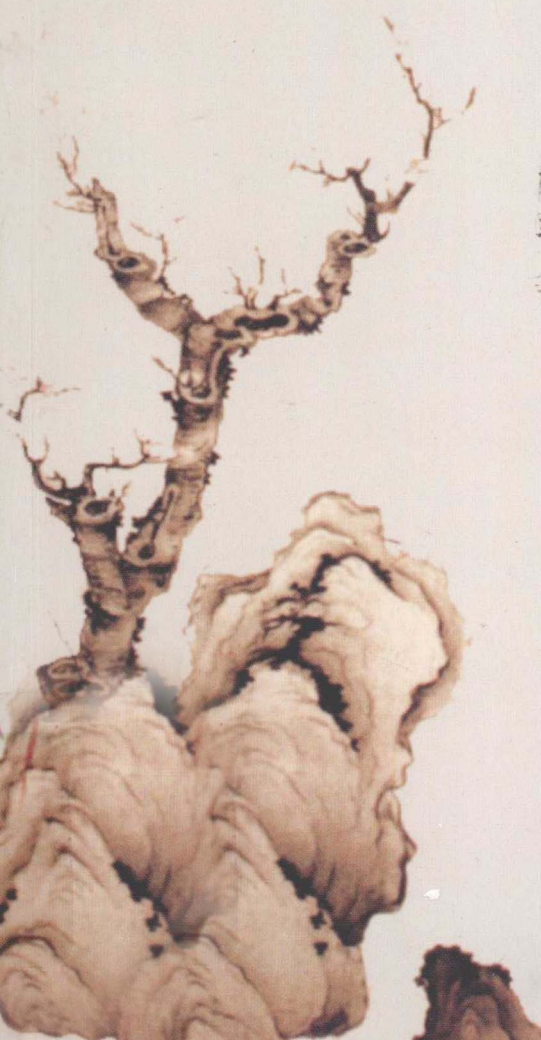


觉悟的心灵

——
老庄智慧对现代人的启示

沈烈荣 著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

觉悟的心灵

——老庄智慧对现代人的启示

沈烈荣 著

湖北长江出版集团
湖北人民出版社



鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

觉悟的心灵:老庄智慧对现代人的启示/沈烈荣 著.
武汉:湖北人民出版社,2011.5

ISBN 978 - 7 - 216 - 06836 - 9

- I. 觉…
II. 沈…
III. ①道家②老子—研究③庄子—研究
IV. B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 103325 号

觉悟的心灵——老庄智慧对现代人的启示

沈烈荣 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

经销:湖北省新华书店

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印张:5.5

版次:2011 年 5 月第 1 版

印次:2011 年 5 月第 1 次印刷

字数:136 千字

插页:1

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 06836 - 9

定价:16.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

目 录

第一章 个人修为与社会良知·····	(1)
谁能道出生活的真相?·····	(1)
指导与教化·····	(2)
第二章 关于道家的几点说明·····	(4)
第一节 道家与道教·····	(4)
“家”与“教”，“理”与“礼”·····	(4)
大隐隐于朝，中隐隐于市，小隐隐于野·····	(5)
酒香不怕巷子深·····	(6)
合久必分、分久必合·····	(6)
大道同源，殊途同归·····	(7)
第二节 老子其人与《道德经》·····	(7)
千古之谜·····	(7)
涉世的窘困·····	(8)
我注老子，老子注我·····	(10)
儒道之争·····	(11)
第三节 庄子其人及《庄子》·····	(12)
庄子其人·····	(12)
拿来主义·····	(13)
第四节 顿悟与渐悟·····	(14)
人本主义·····	(14)



在“我”字上下工夫	(15)
境界高低	(16)
第三章 道之本体	(18)
第一节 道为何物	(18)
一般的理解	(18)
有形无形之间	(19)
第二节 万物本原之道	(20)
女性的比喻	(20)
“道”之为物	(22)
无相之相	(23)
其精甚真,其中有信	(25)
大宇宙与小宇宙	(26)
第三节 极性转化一体之道	(28)
万物应答	(28)
相对论	(30)
反者道之动	(32)
气	(33)
第四节 自然、自发之道	(36)
何谓自然?	(36)
安排而去化	(38)
第四章 道之普遍法则	(41)
第一节 道法永恒变化	(41)
道可道,非常道	(41)
理与权	(42)
第二节 道法柔弱迂回	(44)
心法“柔”为上	(44)

知其白、守其黑	(46)
柔弱胜刚强	(47)
阴阳曲直	(49)
大智若愚	(50)
第三节 道法无为而无不为	(51)
无为与无不为	(51)
用气不用力,用势不用心	(53)
德	(55)
治大国,若烹小鲜	(56)
无执著	(57)
第五章 处世之道	(60)
第一节 不求名,但求实	(60)
功与名	(60)
仁义	(62)
君子与小人	(63)
“无知”者无“名”	(65)
第二节 不求世间学问,但求本体智慧	(66)
为道乎? 为学乎?	(66)
“实”的问题	(69)
不为大	(71)
第三节 无欲而健,不争而成	(73)
人的欲望	(73)
“无欲”的本质是什么?	(74)
不思虑	(76)
忘	(77)
放下	(78)
欲望的惩罚	(79)



争与不争的境界	(80)
不敢	(81)
水到渠成	(82)
不争的潇洒	(83)
第六章 体用之道	(86)
第一节 亲身体验	(86)
真	(86)
信	(87)
修身	(88)
是非问题	(89)
用身不如用心,用心不如用气	(91)
第二节 守空静、待发动	(92)
静的工夫	(92)
根在哪里?	(93)
怒还是不怒?	(94)
处下	(96)
静与动	(97)
第三节 婴儿态	(101)
回归之路	(101)
像孩子般修“心”	(104)
婴儿之德	(105)
第七章 生活之道	(110)
第一节 真情自发	(110)
自发性	(110)
自发性与创造力	(111)
真情自发	(113)

孝	(115)
自发性的几个特征	(116)
自发与冲动	(118)
第二节 守环中	(121)
何谓“环中”	(121)
“环中”是如何丢失的?	(122)
欲望和情绪问题	(124)
如何“守环中”	(126)
第三节 保持人格独立	(127)
孝与忠	(127)
名利情爱的纠缠	(129)
依恋问题	(130)
第四节 不言之教	(132)
不言之教的难处	(132)
只可意会,不可言传	(134)
第五节 在无用与无价值中享有创造性的生活方式	(136)
有与无	(136)
无中生有	(137)
天生我材必有用	(138)
三轮体空与心理咨询	(139)
造物主的杰作	(140)
第六节 适可而止,见好就收	(141)
情绪智力问题	(141)
何谓“知足”	(144)
适可而止的理由	(145)
第七节 享有当下的生活	(148)
孩子似的享有	(148)
简单的快乐	(148)



不幸与有幸·····	(149)
亲近大自然·····	(150)
逍遥自适·····	(152)
文化差异：做人与做事·····	(154)
人为什么不快乐·····	(156)
第八节 平静地面对死亡·····	(158)
对死亡的态度·····	(158)
死亡与生存焦虑·····	(161)
参考文献 ·····	(162)

第一章 个人修为与社会良知

谁能道出生活的真相？

老子和庄子生活的年代距离我们现代很远了，但在《老子》和《庄子》两部典籍中所阐发的思想是如此深邃悠远，以至于直到今天，人们依然能够从中得到很多启发。它们就像老朋友一样，在我们陷入身心困境的时候，给予无限的精神慰藉。

老子和庄子希望人们过一种自然的生活方式。在老子和庄子生活的年代，战乱频繁，各种习俗礼教也非常盛行，前者造成了人们生存上的压力，后者更加重了精神上的负担，总之是身心两方面都不得自由的。

老子和庄子希望人们能够回归到简单、纯朴、真诚而自然的生活，减少人与人之间无谓的争斗，增加人们真诚的互爱互助。但这个理想在当时是很难实现的，就算在今天，实现起来又何尝容易呢？所以老子和庄子一方面提出了自己的社会理想，另一方面则用了更多的笔墨来指导人们为人处世，以便在乱世中能够独善其身。

老子和庄子的思想虽然都基于对“道”的理解，却是各有所侧重的。在《道德经》一书中更重视说明“道”的基本原则和修为途径，主张人们过一种“自然无为”的生活。在《庄子》一书中则更强调人性的充分发展，强调从世俗的陈腐观念中解放出来，过一种自由、自发、天真烂漫的生活。

不管老庄如何解说，生活的意义何在，还必须由那个当事人负



责,由那个人的本心真性来决定,这是读老庄、解老庄中必须明白的。老庄说了不算,笔者说了更不算,只有出自那个人内在的觉悟,才是真消息!

指导与教化

老庄都是反对“教化”的,那么在他们的书中,是否就有“教化”的成分呢?当然有,但主要是一种“指导”,而非一味地“教化”。指导是提供一些求“道”的基本方法,让人们在修为中自己去亲身体验;教化则不同,它主要是提出一些必须遵循的规范,去约束人的行为,所以它只要求人们把这些规范记住就可以,不需要理解,更不需要去证明。所以说,老庄是让人变得聪明的学问,因为它总是立足于个人的自由,而不是为了一个群体的整合。在中国历史上,为了群体或者社会的强力整合,往往是以牺牲个人利益和个人良知为条件的。笔者无意诋毁儒家,但儒学确实在这方面起到很大的“教化”作用。从世界范围的文明进程来看,到了个人自由的高级阶段,这个享有充分自由的个体反而更能够完成一个群体或者社会的良性整合,是有相当现实依据的,可见老庄思想不仅对于个人修为具有相当的指导意义,便是对社会权力构架也具有相当的启示,唯此却不在笔者眼前讨论的兴趣范围之内。

在中国历史上,有不少人学习老庄的处世哲学,或者其本身的行为方式就是老庄思想的最好注解,比如周朝时期的姜太公、春秋战国时期的范蠡、汉朝时期的张良、三国时期的诸葛亮、唐朝的魏徵、明朝的刘伯温、清朝的范文程等等,这些都是历史上赫赫有名的人物。在他们身上,我们可以看到,老庄哲学既可作为涉身处世、建功立业的锦囊,也是苟全性命于乱世、安抚心灵创伤的良药。

现代人崇尚科学、自由和民主,此三者是相辅相成的,几乎是缺一不可。笔者在这里说的是老庄,说的是个人的修为,仅在此提示读者,对这个“科学、自由、民主”的理解,现代中国人还是有很多误区

的,深刻地理解老庄思想,当有助于更好地理解我们所处的社会,以及该如何把握我们自身,把握时代的走向。学老庄,绝不是要我们去做一个逆来顺受、苟且偷生之人,而是寻求更真实的人性、更博大的爱心、更勇敢的作为、更深沉的快乐。

第二章 关于道家的几点说明

第一节 道家与道教

“家”与“教”，“理”与“礼”

道家与道教是两个不同的概念，说到“家”，那是一门学派，重视的是个“理”字。说到“教”，那就是一个帮派，常言说的当今世界三大宗教，基督教、佛教、伊斯兰教，那是大帮派，更有许多的中帮派、小帮派，各有各的帮规门风、清规戒律、固定的仪式、修炼的技术，等等。

在“教”中，也讲究一个“理”字，但那个“理”却是轻易不容置疑的，“理”字变成一个“礼”字，“礼教”常常纠缠在一起，说它是什么就是什么，要么来自典籍，要么来自口头。但在一个学派中，那个“理”字在每个人那里都是平等的，谁高谁低，单就看这个人在不在“理”而已，它允许自由讨论、允许不同的见解，甚至允许外人或其他学派的干涉、质疑和问难。

因此，笔者在这里是站在这个学派的立场上，对老庄思想进行了一番学理上的阐释与发扬。其中的观点未必符合流行的看法，甚至在很多地方与流行的看法相去甚远。笔者的观点不敢说能成一家之言，唯有遵从内在真实的体验，用一颗毫无戒备的本心与读者交流而已。

大隐隐于朝，中隐隐于市，小隐隐于野

最初的道家可说是先秦时期的一个松散的哲学流派，它的起源可追溯到更为远古的隐士传统。那个时候的隐士阶层，应该也不是一个严密的组织，至多彼此间有着不经常地联系和交流而已。隐士的职业是不固定的，其中多数人的身份不过是农夫、手艺人罢了，并没有参与到国家事务之中，用今天的话讲，就是没有“当官”，否则也就不能称为“隐士”了。至于后世所谓的“大隐隐于朝，中隐隐于市，小隐隐于野”，那是后人中有许多做大官、做大生意的人，既想做一番大事，又羡慕道家出世的行为作风，便有此一说，其间未必没有自我安慰，甚至自我标榜的意思在里面。

与亚伯拉罕·林肯并列为美国历史上最伟大的总统乔治·华盛顿，被称为美国国父，在一个崇尚自由民主的国度，能够经过选举团无异议的支持而当选为第一任总统，已经是开创了人类历史上权力之争最光彩的典范，但在两届任期之后，他自愿退位，建立了美国历史上总统不超过两任的传统，此后便放弃一切权力，隐退到弗农山庄，成了一名酿酒师，过着平民一般逍遥自在的生活。华盛顿未必没有他自己的功名之心，可他的功名是建立在一个群体博爱的基础之上的，归隐则潇洒地归隐，入世便充分地入世，没有考虑到一己的未来；也正因为他的功名是建立在群体博爱的基础之上，不只是一己的功名，当到了放手的时候，自然就放手了，未来总是更年轻的一代的，也就没有必要占有着最高的权力直到死亡降临。如果一面在做官，另一面又在想方设法保全自己，要达到那个“大隐隐于朝”的境界，实在是有些自私自利，虽然也可能是为了家人朋友，但从更大的范围来看，却是缺少群体博爱的。这样的结果，只能使我们所生存的大世界被亲情、爱情、友情等分割为一个个家族、帮派小社会，更因内斗、内耗而永远无法形成民主自由祥和的大社会。



酒香不怕巷子深

再回到先秦的隐士风范,这些人应该不是积极的社会政治参与者,而是冷静的旁观者、认真的思考者。他们将自己的身心当做一个“小宇宙”,去观察、验证那个身外的“大世界”。他们善于运用具体的比喻,也善于运用抽象的符号。他们所倡导的道家思想影响了中国文化两千多年,确实塑造了中国人心理品质中的一部分,并成为他们在遭遇人事困境时获得有效应对策略的灵感源泉。

时至今日,道家思想更成为全世界智慧宝库中的重要一极。不仅在韩国、日本、越南、新加坡等邻近国家,即便在作为现代文明领头羊的欧洲和北美,在它们的哲学、宗教学、社会学、心理学等领域,道家思想也占有相当重要的地位。

合久必分、分久必合

道家经历了两千多年的演变,主要是沿着两个大的方向:一个方向是哲学层面的道家(Philosophical Taoism),它的两部代表作便是《道德经》和《庄子》。另一个是宗教层面的道家(Religious Taoism),作为一门宗教,它大致起源于汉朝,吸取了大量的先秦道家思想,并追奉老子为道教的始祖,尊称为“太上老君”。

撇开纯学术的考究不论,道家与道教的区分还是相对的,特别是从基本道义上看是如此。相对于哲学的道家而言,宗教的道家在中国世俗社会具有更广泛的影响力,从这一点上看,道家的传承与大众化,在相当程度上还要归功于道家的发展和平民化。

相传在东汉顺帝时(126—144),张道陵正式创立了道教,但作为宗教一派,更早的源头还要追溯到中国大陆原始部落的巫教传统。到了今天,道教的行事作为中也杂糅了大量的巫术禁忌、鬼神祭祀、神话传说以及各种符咒和方术,体现了强烈的地方民间色彩。

前面提到,道家的最初起源也可追溯到更远古的隐士传统,这个

隐士传统与巫教不无牵连,因此,道教与道家从起源上看,或者就是一家。不同的是,道家与道教所行的路径不同、情趣各异而已。

大道同源,殊途同归

在修身方面,道教特别讲究呼吸吐纳、房中养生、神仙之学,在军事政治上,则结合道家基本原则、富神秘色彩的谶纬观念和黄老之术、阴阳五行等,这些成为历代“道士”参与军事政治斗争的随身法宝。

在历史上,道教自身也演化出不同派别,具有明显的地域性,而道教则带有普适性,二者可谓相得益彰。

在唐朝,随着佛教(Buddhism)的引入,更形成了佛教与道家的融合。一方面,佛教典籍的汉文字翻译就借用了许多道家的词汇;另一方面,在后人对道家哲学进行阐释的时候,也常常引入佛教的思想。特别是禅宗(Chan Buddhism),更是和道家关系密切。

虽然如此,说到道家思想的正宗,依然离不开《道德经》和《庄子》两部典籍,即便在解释和阐发的时候借用了其他哲学、宗教的观点,由于文字本身在解释上的“弹性”,似乎怎样的阐发都不会超出《道德经》和《庄子》两部文字所涵盖的主题与逻辑。有鉴于此,笔者所阐发的道家思想仍以《道德经》和《庄子》两部典籍为主要来源。

第二节 老子其人与《道德经》

千古之谜

关于老子的身世,一直以来都是个谜团,没人解得开。有的人喜欢猜谜语,有的人喜欢编故事,这样猜来编去,事情就越来越复杂了。笔者不打算猜这个谜语,仅说说司马迁在《史记》中的几段记载:



老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。

《史记》中记事记人，分为本纪、表、书、世家、列传，对老子的记述归于《老子韩非列传》，可见老子在汉朝时的地位待遇不算高，只是个“不大不小”的人物。史书说，老子是楚国苦县人，一般承认在今河南鹿邑县，现今常有老子文化节、庙会及公祭活动举办，追认老子生日在农历二月十五。老子姓李名耳字聃，长着一对大耳朵。年轻时候的老子并非隐士身份，而是做官的，是一个史官。

这个史官是老子没错，但司马迁在《史记》中一口气举出三个被尊为“老子”的人，却不敢断言哪位“老子”便是《道德经》的作者，更何况老子本人“自隐无名”，也就难怪他的身世成为千古之谜了。

涉世的窘困

接下来，司马迁说到老子与孔子相遇的一段故事：

孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。吾闻之，良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”孔子去，谓弟子曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以为纶，飞者可以为矰。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”

孔子到了周朝的都城去见老子，希望借助于老子的史学专业，了解更多的“礼教”知识，想不到却被老子训斥了一顿，说他野心太大，骄气而多欲，不是什么好事。孔子也是个了不起的人物，心胸非常开阔，不仅没有怨恨老子，反而认为老子比自己高明得多。司马迁没有