

道行天下

抱一法師 / 開示
奕誠 / 著

物有本末，事有終始，
知所先後，則近道矣。



預見、判斷、變通的道家智慧

不斷地去克制、清理自己稟性中帶來的雜質，
掃除後天不良習性中堆積的垃圾，扶正祛邪。
當德能具足、德性圓通、德光充盈之時，
即是近道、得道、成道之日。

是胃無犬之犬 無物之
難得之貨 令人行妨 是以聖人為腹



五色令人目盲 五音令人耳聾
五味令人口爽 馳騁田獵 令人心發

道行天下

抱一法師 / 開示

物有本末，事有終始，
知所先後，則近道矣。

預見、判斷、變通的道家智慧

不斷地去克制，清理自己稟性中帶來的雜質，
掃除後天不良習性中堆積的垃圾，扶正祛邪。
當德能具足，德性圓通，德光充盈之時，
即是近道，得道，成道之日。

道
行
天
下

難得之貨

令人行妨

是以聖人為盼

五味令人口爽

馳騁田獵

令人心發



國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

道行天下：預見、判斷、變通的道家智慧 / 奕誠
著. -- 初版. -- 新北市：菁品文化，2016. 03
面；公分.-- (新知識；80)
ISBN 978-986-92556-6-0 (平裝)

1. 道家

121.3

105000407

新知識系列 080

道行天下：預見、判斷、變通的道家智慧

作 者 奕 誠

發 行 人 李木連

執 行 企 劃 林建成

封 面 設 計 上承工作室

設 計 編 排 菩薩蠻電腦科技有限公司

印 刷 普林特士資訊股份有限公司

出 版 者 菁品文化事業有限公司

地址／23556 新北市中和區立德街 211 號 2 樓

電話／02-22235029 傳真／02-22234544

E - m a i l jingpinbook@yahoo.com.tw

郵 政 劃 撥 19957041 戶名：菁品文化事業有限公司

總 經 銷 創智文化有限公司

地址／23674 新北市土城區忠承路 89 號 6 樓 (永寧科技園區)

電話／02-22683489 傳真／02-22696560

網 址 博訊書網：<http://www.booknews.com.tw>

版 次 2016 年 5 月初版

定 價 新台幣 320 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)

I S B N 978-986-92556-6-0

版權所有・翻印必究

(Printed in Taiwan)

本書 CVS 通路由美璟文化有限公司提供 02-27239968



前言

P r e f a c e

春秋戰國時期，社會動盪不安，並開始出現大變革，各諸侯國為爭取霸主地位廣納賢士，自由的學術氛圍造就了百家爭鳴的景象。在百家之中，道家是非常重要的一个流派。

作為道家的創始人，老子編纂的《道德經》構造出了樸素、自然、宏大的框架，被稱為「萬經之王」，更是文化史上一顆璀璨的明珠。老子的自然無為、柔弱不爭、大成若缺等思想，為人們做人做事指出了方向，對恰當地處理人際關係、調節心理狀態、豁達地面對諸多人生問題都大有裨益。

莊子承襲了老子的思想，並提出了沉靜超然、逍遙自在、至樂無樂的觀點，提醒人們關照內心的本真，讓心靈可以自由遨遊天地間。他說人的精神處於一種自由自在，不受約束的狀態，才可以有快樂、幸福。

當馬車代替了步輦，汽車又取代了馬車，人們獲得了許多的便捷。為了跟上這個越來越快的社會，你不得不加快步伐，但是又漸漸迷失在對豪宅、香車、美食的追逐中，身子更倦了，心也更累了。

這時候回望歷史，不妨從道家思想中求解心靈超脫的妙方，尋求趕走煩擾的良策。要知道，你我本是茫茫宇宙中的一顆塵埃，所以不要狂妄自大；你我也是歷史長河中轉瞬即逝的一顆流星，雖然短暫，卻能發出獨一無二的美麗光芒，因此也不必妄自菲薄。

「體性抱神，以遊世俗之間」。既然在時空之中，你我是短暫的、渺小的，那麼在那些比自己生命更加短暫、渺小的得失、恩怨寵辱面前，我們是否可以把它們看得平淡，視其為生命的點綴呢？

「道行之而成，物謂之然」，在一生中總要做點自己喜歡的事情吧，也許你還有一小小的心願，想把它們做得精彩點呢，這時你千萬要記住「適時無為，則無不為」。有取有捨，輕鬆自在。

「有朋自遠方來，不亦樂乎」、「悅人又悅己」，先哲的提醒不能忘記。「悅人」是說在交往過程中坦誠以待，但不可在言語、行為上對別人有傷害，讓別人跟你在一起時有愉悅之感。「悅己」是說自己在不違背內心準則的情況下享受親情、友情、愛情。同時和他們保持恰當距離，以免傷害自己。

.....

受到道家傳統文化的影響，中國人的性格中才出現了那麼多吸引人的地方，幸運的中國人才獲得了排憂解煩、逍遙自在的靜心術。可以說，道家的人生智慧，為幸福人生提供了肥沃厚實的精神土壤。

本書通透解讀道家的生存智慧，明辨萬物變化的玄妙之機，提出人處世的進退方略，實現「執古之道，以禦今之有」。從現實起步，從小處著手，在點滴中改變自己，你會發現人生可以更自在，幸福其實就在身邊。





目錄

Content

前言 / 008

第一章 以玄道之眼看世間無象

- ① 事事不過一個「道」字 / 010
- ② 道不可道，起落自生 / 015
- ③ 或興或困，一切都是表象 / 022
- ④ 冷眼看表象，無象自生 / 026
- ⑤ 以無象化人生起伏 / 030
- ⑥ 眼深心寬，恬淡自現 / 035
- ⑦ 清掃無象之境 / 040
- ⑧ 無起無落成就玄道人生 / 045

第二章 無為才是大有可為

- ① 為與不為煩身心 / 052
- ② 多做多錯，不如不做 / 058
- ③ 強求滋生高低之念 / 064
- ④ 一深一淺看人世沉浮 / 069
- ⑤ 無為，無所作為 / 073

- ⑥ 萬事莫苛責 / 078
- ⑦ 把無為當作最大的作為 / 082
- ⑧ 無為有為覺悟之道 / 086

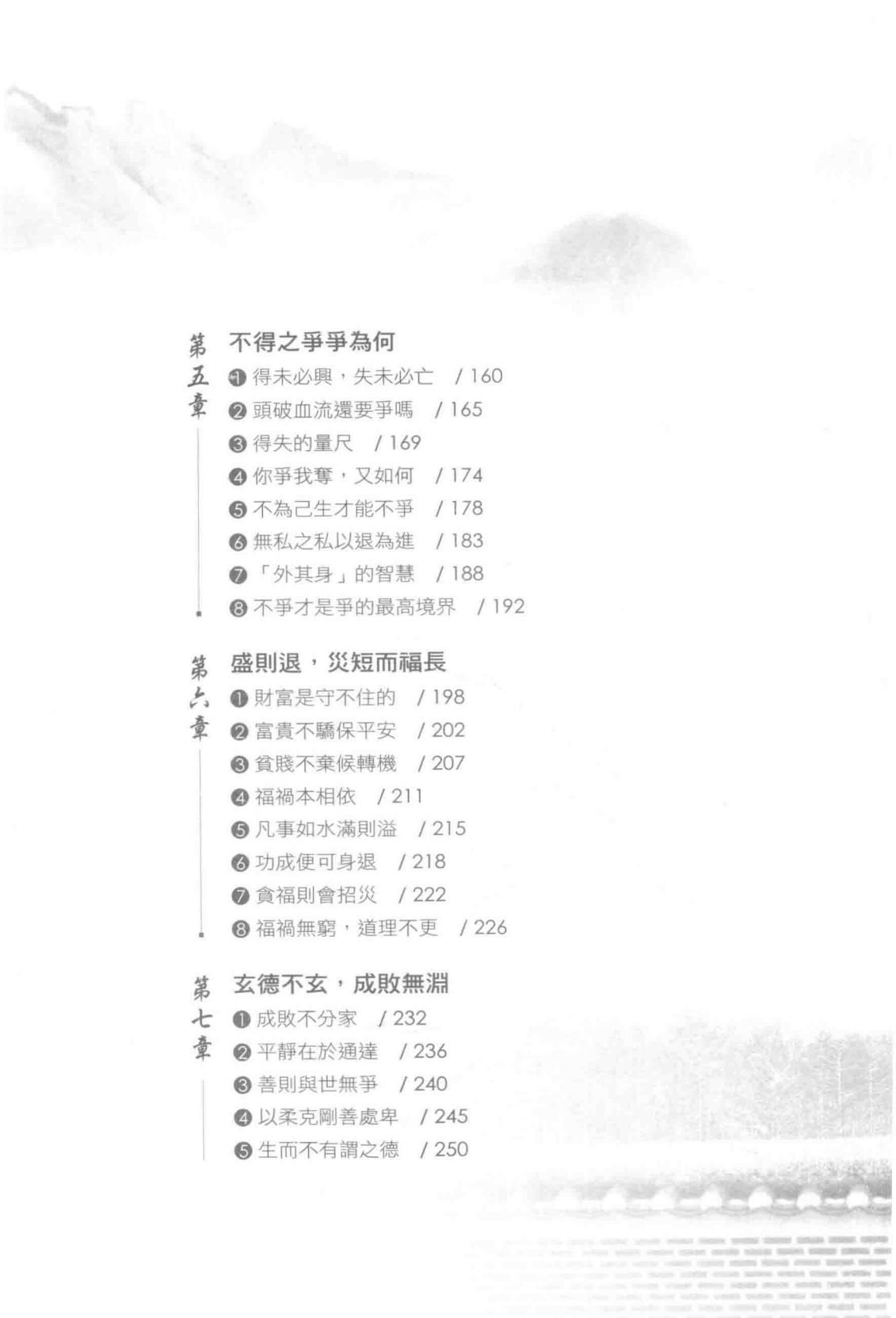
第三章 借中道之志視萬物為芻狗

- ① 是悲是喜，有何不同 / 092
- ② 仁義之心生是非 / 096
- ③ 不仁才能守中道 / 101
- ④ 心平衡，眼平等 / 106
- ⑤ 有陰有陽，謂之中 / 110
- ⑥ 別讓名利禍亂平衡 / 115
- ⑧ 無雲無雨便是晴 / 120

第四章 消長無期盈缺怎能冇涯

- ① 好事不長久，要惜之 / 126
- ② 壞事無絕期，要耐之 / 130
- ③ 看透盈缺不煩惱 / 134
- ④ 遵從消長之序 / 139
- ⑤ 人生不止，變化不止 / 143
- ⑥ 黑白八卦轉不停 / 147
- ⑦ 不分你我之境 / 151
- ⑧ 放下消長得大道 / 155





第五章 不得之爭爭為何

- ① 得未必興，失未必亡 / 160
- ② 頭破血流還要爭嗎 / 165
- ③ 得失的量尺 / 169
- ④ 你爭我奪，又如何 / 174
- ⑤ 不為己生才能不爭 / 178
- ⑥ 無私之私以退為進 / 183
- ⑦ 「外其身」的智慧 / 188
- ⑧ 不爭才是爭的最高境界 / 192

第六章 盛則退，災短而福長

- ① 財富是守不住的 / 198
- ② 富貴不驕保平安 / 202
- ③ 貧賤不棄候轉機 / 207
- ④ 福禍本相依 / 211
- ⑤ 凡事如水滿則溢 / 215
- ⑥ 功成便可身退 / 218
- ⑦ 貪福則會招災 / 222
- ⑧ 福禍無窮，道理不更 / 226

第七章 玄德不玄，成敗無淵

- ① 成敗不分家 / 232
- ② 平靜在於通達 / 236
- ③ 善則與世無爭 / 240
- ④ 以柔克剛善處卑 / 245
- ⑤ 生而不有謂之德 / 250



6 想主宰不如不助 / 255

7 退守的自然之道 / 260

8 從下德到玄德 / 264

第八章 以「無」為用，辱榮並生

1 失敗是哪裡來的 / 270

2 陰與陽的辯證存在 / 276

3 無知之榮辱不辨 / 281

4 至樂才能達生 / 286

5 洗盡塵垢得逍遙 / 290

6 不恃能不居功 / 294

8 無之為用人道合一 / 298

第九章 生死破，無我之真性情

1 生亦何歡，死亦何哀 / 304

2 悟乃鼓盆而歌 / 308

3 又何苦偽裝 / 312

4 順應本性解心結 / 316

5 心遨遊無盡頭 / 320

6 大道的隱顯悖論 / 324

7 無擇亦無非 / 329



道行天下

抱一法師 / 開示

物有本末，事有終始，
知所先後，則近道矣。

預見、判斷、變通的道家智慧

不斷地去克制、清理自己本性中帶來的雜質，
掃除後天不良習性中堆積的垃圾，扶正祛邪。
當德能具足、德性圓通、德光充盈之時，
即是近道、得道、成道之日。

天道
下

五味令人口爽

馳騁田獵

令人心發

此
若驚，貴大患若身。

謂寵辱若驚？寵為

之若驚，失之若

無身，大患若身。

此

為天下，若可寄天下

難得之貨

令人行妨

是以聖人為盼



前言

P r e f a c e

春秋戰國時期，社會動盪不安，並開始出現大變革，各諸侯國為爭取霸主地位廣納賢士，自由的學術氛圍造就了百家爭鳴的景象。在百家之中，道家是非常重要的一个流派。

作為道家的創始人，老子編纂的《道德經》構造出了樸素、自然、宏大的框架，被稱為「萬經之王」，更是文化史上一顆璀璨的明珠。老子的自然無為、柔弱不爭、大成若缺等思想，為人們做人做事指出了方向，對恰當地處理人際關係、調節心理狀態、豁達地面對諸多人生問題都大有裨益。

莊子承襲了老子的思想，並提出了沉靜超然、逍遙自在、至樂無樂的觀點，提醒人們關照內心的本真，讓心靈可以自由遨遊天地間。他說人的精神處於一種自由自在，不受約束的狀態，才可以有快樂、幸福。

當馬車代替了步輦，汽車又取代了馬車，人們獲得了許多的便捷。為了跟上這個越來越快的社會，你不得不加快步伐，但是又漸漸迷失在對豪宅、香車、美食的追逐中，身子更倦了，心也更累了。

這時候回望歷史，不妨從道家思想中求解心靈超脫的妙方，尋求趕走煩擾的良策。要知道，你我本是茫茫宇宙中的一顆塵埃，所以不要狂妄自大；你我也是歷史長河中轉瞬即逝的一顆流星，雖然短暫，卻能發出獨一無二的美麗光芒，因此也不必妄自菲薄。

「體性抱神，以遊世俗之間」。既然在時空之中，你我是短暫的、渺小的，那麼在那些比自己生命更加短暫、渺小的得失、恩怨寵辱面前，我們是否可以把它們看得平淡，視其為生命的點綴呢？

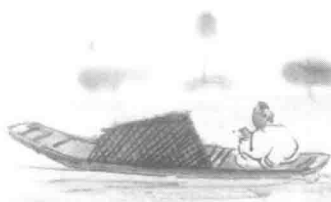
「道行之而成，物謂之然」，在一生中總要做點自己喜歡的事情吧，也許你還有一小小的心願，想把它們做得精彩點呢，這時你千萬要記住「適時無為，則無不為」。有取有捨，輕鬆自在。

「有朋自遠方來，不亦樂乎」、「悅人又悅己」，先哲的提醒不能忘記。「悅人」是說在交往過程中坦誠以待，但不可在言語、行為上對別人有傷害，讓別人跟你在一起時有愉悅之感。「悅己」是說自己在不違背內心準則的情況下享受親情、友情、愛情。同時和他們保持恰當距離，以免傷害自己。

.....

受到道家傳統文化的影響，中國人的性格中才出現了那麼多吸引人的地方，幸運的中國人才獲得了排憂解煩、逍遙自在的靜心術。可以說，道家的人生智慧，為幸福人生提供了肥沃厚實的精神土壤。

本書通透解讀道家的生存智慧，明辨萬物變化的玄妙之機，提出人處世的進退方略，實現「執古之道，以禦今之有」。從現實起步，從小處著手，在點滴中改變自己，你會發現人生可以更自在，幸福其實就在身邊。





目錄

Content

前言 / 008

第一章 以玄道之眼看世間無象

- ① 事事不過一個「道」字 / 010
- ② 道不可道，起落自生 / 015
- ③ 或興或困，一切都是表象 / 022
- ④ 冷眼看表象，無象自生 / 026
- ⑤ 以無象化人生起伏 / 030
- ⑥ 眼深心寬，恬淡自現 / 035
- ⑦ 清掃無象之境 / 040
- ⑧ 無起無落成就玄道人生 / 045

第二章 無為才是大有可為

- ① 為與不為煩身心 / 052
- ② 多做多錯，不如不做 / 058
- ③ 強求滋生高低之念 / 064
- ④ 一深一淺看人世沉浮 / 069
- ⑤ 無為，無所作為 / 073

- ⑥ 萬事莫苛責 / 078
- ⑦ 把無為當作最大的作為 / 082
- ⑧ 無為有為覺悟之道 / 086

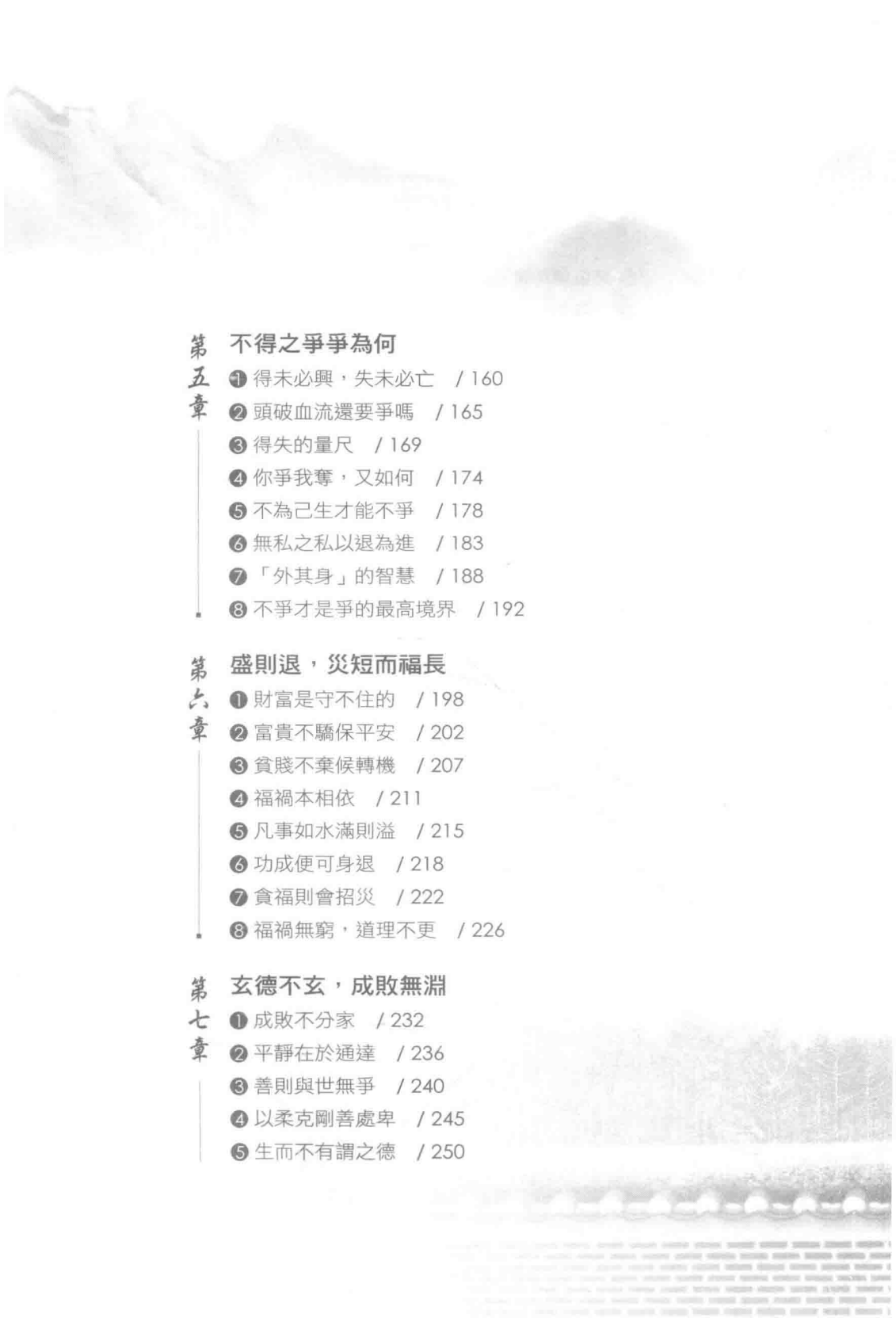
第三章 借中道之志視萬物為芻狗

- ① 是悲是喜，有何不同 / 092
- ② 仁義之心生是非 / 096
- ③ 不仁才能守中道 / 101
- ④ 心平衡，眼平等 / 106
- ⑤ 有陰有陽，謂之中 / 110
- ⑥ 別讓名利禍亂平衡 / 115
- ⑧ 無雲無雨便是晴 / 120

第四章 消長無期盈缺怎能有涯

- ① 好事不長久，要惜之 / 126
- ② 壞事無絕期，要耐之 / 130
- ③ 看透盈缺不煩惱 / 134
- ④ 遵從消長之序 / 139
- ⑤ 人生不止，變化不止 / 143
- ⑥ 黑白八卦轉不停 / 147
- ⑦ 不分你我之境 / 151
- ⑧ 放下消長得大道 / 155





第五章 不得之爭爭為何

- ❶ 得未必興，失未必亡 / 160
- ❷ 頭破血流還要爭嗎 / 165
- ❸ 得失的量尺 / 169
- ❹ 你爭我奪，又如何 / 174
- ❺ 不為己生才能不爭 / 178
- ❻ 無私之私以退為進 / 183
- ❼ 「外其身」的智慧 / 188
- ❽ 不爭才是爭的最高境界 / 192

第六章 盛則退，災短而福長

- ❶ 財富是守不住的 / 198
- ❷ 富貴不驕保平安 / 202
- ❸ 貧賤不棄候轉機 / 207
- ❹ 福禍本相依 / 211
- ❺ 凡事如水滿則溢 / 215
- ❻ 功成便可身退 / 218
- ❼ 貪福則會招災 / 222
- ❽ 福禍無窮，道理不更 / 226

第七章 玄德不玄，成敗無淵

- ❶ 成敗不分家 / 232
- ❷ 平靜在於通達 / 236
- ❸ 善則與世無爭 / 240
- ❹ 以柔克剛善處卑 / 245
- ❺ 生而不有謂之德 / 250



⑥ 想主宰不如不助 / 255

⑦ 退守的自然之道 / 260

⑧ 從下德到玄德 / 264

第八章 以「無」為用，辱榮並生

① 失敗是哪裡來的 / 270

② 陰與陽的辯證存在 / 276

③ 無知之榮辱不辨 / 281

④ 至樂才能達生 / 286

⑤ 洗盡塵垢得逍遙 / 290

⑥ 不恃能不居功 / 294

⑧ 無之為用人道合一 / 298

第九章 生死破，無我之真性情

① 生亦何歡，死亦何哀 / 304

② 悟乃鼓盆而歌 / 308

③ 又何苦偽裝 / 312

④ 順應本性解心結 / 316

⑤ 心遨遊無盡頭 / 320

⑥ 大道的隱顯悖論 / 324

⑦ 無擇亦無非 / 329



