

赵启光作品

无为无不为

画讲新道家

赵启光 著绘



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

013068491

B223. 15
69

赵启光作品

无为无不为

画讲新道家

赵启光 著绘



B223.15
69



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国出版集团



北航

C1676100

103088310

品书光自海

图书在版编目(CIP)数据

无为无不为 / 赵启光著绘; 子禾译. — 北京: 海豚出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5110-1359-0

I. ①无… II. ①赵… ②子… III. ①道家 ②《道德经》—研究 IV. ①B223.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123624号

无为无不为

作者: 赵启光

责任编辑: 孟科瑜

责任印制: 回智明

出版: 海豚出版社

地址: 北京市西城区百万庄大街24号

网址: www.dolphin-books.com.cn

经销: 新华书店

版次: 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5110-1359-0

总发行人: 俞晓群

翻译: 子禾

邮编: 100037

电话: 010-68998879 (总编室)

010-68997478 (销售)

印刷: 北京盛源印刷有限公司

开本: 16开(710mm × 1000mm)

印张: 12.75

定价: 35.00

写在前面的话

本书原文是我用英文写成的，原名 *Do Nothing and Do Everything: An Illustrated New Taoism*，2009 年在美国出版。现根据原文翻译成中文。此中文本虽然源自本人英文原著，但英文译成中文之后，也难免有青涩之处。不过这也令人从另一个角度思考同一个问题，即从外文语境看中国传统。如完全改成中文的语法习惯，也就失去了从西向东逆观看老子的初衷。诸君或茶余饭后，或度假工余，和在下一起从西向东同登大荒山之巅、游无何有之乡、访两千年前大彻大悟的哲人，也算咱们一段缘分。

赵启光

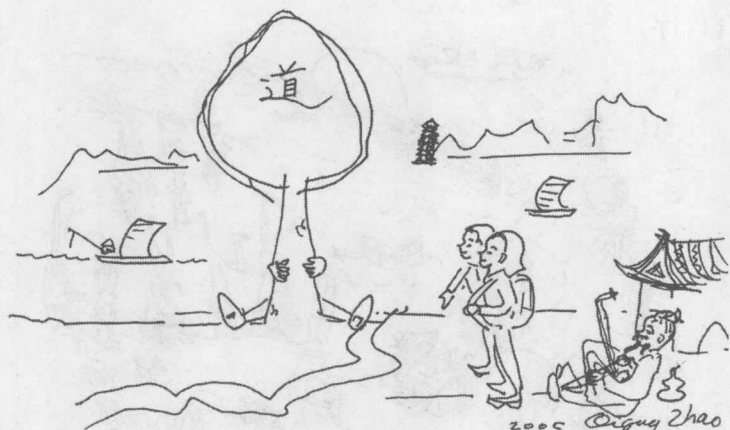
2012 年 10 月 1 日于上海虹桥路

自序

本书根据我 1997 年以来一直教授的课程《道家健康与长寿之道：太极和其他方式》撰写而成。刚开始的时候我只有六名学生；15 年后，学生增加十多倍。这门课程成为卡尔顿学院最受欢迎的课程。在课堂上，我跟我的学生们都沉浸在道家那种神秘又宁静的氛围里。我们随老子骑牛出关，跟庄子观鱼知其乐，同列子御风而行，在坎农河（Cannon River）边练张三丰的太极。大家相约 200 年后在蓬莱岛上、大荒山下再相会。

在校园的湖里有两座岛屿，在此我跟学生们相处融洽。在古老的哲学思想家面前，我们之间没有代沟也没有文化差异。我们甚至用《道德经》第一篇的内容作为我们班的暗号。第一个学生说：“道可道，”第二个学生要回道：“非常道。”第一个学生再说：“名可名，”第二个学生接着说：“非常名。”两百年后再相遇时，他们也许彼此不能认出，但有了这个暗号，他们就能知会对方。每位学生都背会了这个暗号作为他们学会的第一句中国诗。他们当中的许多人，之前都没有说过中国话，奇怪的是，他们大多数人都发音准确。即使学习汉语多年，要准确发音也不是件易事，难道这就是《道德经》的神奇魔力吗？

有一年，在这门课的最后一堂课上，有些学生跳进湖里



你能告诉我们“道”在哪里吗？

练太极来展现道家信徒对水的偏爱。我意识到尽管读的是英文版教材，美国学生依然能够真切领悟到道家思想的精髓。这让我对道家思想在不同语言 and 不同文化间的传播力充满信心。思想不会只属于其自身的发源地，它应属于任何乐于学习和了解它的人。每个人都能够从中汲取养分，受到启迪，获得健康和长寿。

关于中文专有名词的拼写问题：在英文版中，本人在道家 (Taoism)、孔子 (Confucius) 和太极 (Tai Chi) 等重要人名及术语的拼写中均采用了传统的拼写方法，因为这些词汇现已真正融入英语，成为英语的一部分。而对于庄子 (Zhuangzi)，列子 (Liezi) 和项羽 (Xiang Yu) 等尚未耳熟能详的人名或术语，我则选用了现代汉语拼音的拼写方式。这种新旧拼音体系的混合使用恰恰体现出中国文化在过去 50



让我们从另外一个角度去看待事情。

年中发生的快速变化。

除特别说明外，英文版中老子的全部引言均出自《道德经：全新翻译与注解》(*The Tao Te Ching: A New Translation and Commentary*)一书，作者陈张婉辛(Ellen M. Chen)，由圣保罗佩勒根出版社(Paragon House)于1989年出版。

前言

本书即将完稿之际，我的母亲王淑贤教授去世了。她生前是物理学家、诗人和运动员，还是一位伟大的母亲。我突然间面对生与死，这不是课堂探讨的理论，而是现实生活的挑战。生命如此待我们真是难以接受，似乎不公得有些离谱。起初我们被赐予生命，而后来生命又在未经我们允许的情况下被匆匆带走。失去了智慧的母亲的保护，我觉得自己不得不马上解开生死之谜。

我们无法选择何时死去，以何种方式离开。但是我们可以决定在什么时候活着——就是现在。把握今天，勿寄托于明天。死亡并不意味着永恒，永恒存在于我们生命中的每时每刻，我们此时此刻就置身在其中。只要我们不再自以为是地觉得自己能够控制生命，我们就能够拥有永恒。月亮闪烁在白雪之上，行星围绕着恒星公转，黑洞吞噬着天上的星球。面对这样的自然现象，我们无法改变，所以就顺其自然吧。而我们的日常生活是宇宙的一部分，虽如沧海一粟，却也能以小见大。正如我们无法改变太阳运行的轨道，我们亦无法决定生活中的所有事情。因此，现在我们应该接受悲痛，珍惜快乐，享受生活。

现今社会，人们并没有完全活出自我，只活出了20%。这辛辛苦苦获得的20%则是成功、财富和名誉，而其余的

80%的生活轻而易举便能获得。只需遵循自然的规律，生活就会慷慨地给予你很多。从你家到办公室的途中就有无数个幸福的时刻：一只小松鼠从你身边跑过，一滴雨水洒落在你身上，一位陌生人向你打招呼等等。只要你留心，就能发现生活中的幸福。你不用刻意去勉强为之，一切都是水到渠成。

无为与无不为是人生战场的两翼。人在一生中，如果总是对抗就会感到束缚。我认为，人应该在生活中努力实现无为或无不为，而不是总去对抗。无为需要勇气，会带来自由，我们应轻松应对，无需焦虑，也无需犹豫。静静地坐在海滩上是为无为，勇敢地在海洋中游泳是无不为。无为与无不为之间没有不可逾越的障碍。只要我们不为逾越这些障碍感到焦虑或犹豫，我们就是自由的。

如果打算逾越这些障碍，就不要犹豫，不要因为别人的想法而感到困扰。聆听自然的声音，为自己而活。你肯定不希望等到生命的最后时刻才发现自己只是碌碌无为地度过了一生。你也应该体会到生命的广博与多彩。这样，等你离世时，就不会说：“我怎么不这样做”或者“我干吗那样做”，而是说：“我无怨无悔，我曾经来过。无为了或无不为了，现在我要离去，我觉得十分快乐。”

赵启光

于美国明尼苏达州北田镇

2008年8月

目 录

第一章 现代道家的宣言 / 001

第二章 诸子百家 秉承一道 / 005

第三章 “放轻松”与“注意点” / 009

第四章 欣然接受 泰然处之 / 012

第五章 无为 / 015

第六章 无不为 / 021

第七章 宇宙和我们 / 026

第八章 反 / 031

第九章 名 / 037

第十章 空 / 039

第十一章 水 / 041

目录

第十二章 冷静 / 045

第十三章 宁静和健康 / 052

第十四章 饮食 / 055

第十五章 睡眠 / 060

第十六章 呼吸 / 064

第十七章 学问 / 068

第十八章 正义 / 077

第十九章 工作与休闲 / 080

第二〇章 名与利 / 085

第二一章 美 / 091

第二二章 爱 / 100

第二三章 阴阳交互 / 104

第二四章 理想 / 108

第二五章 飞翔 / 113

第二六章 无为于世 / 119

第二七章 散步 / 122

第二八章 太极拳：无为 / 125

第二九章 太极剑：无不为 / 131

第三〇章 幸福 / 136

第三一章 无悔 / 143

第三二章 长寿 / 147

第三三章 生与死 / 150

附文（一） 当红卫兵敲我家门时 / 160

附文（二） 纪念为美而死的海子 / 164

附文（三） 学生的贡献 / 169

鸣 谢 / 188

第一章 现代道家的宣言

学生：您是道教徒吗？

赵启光：我不愿意被冠以教徒的称号，古代道教的思想家和他的著作都已成为历史。我受道教的熏陶和影响，但是我也保持心灵的自由，可以任意翱翔。

学生：实用新道家指的是什么？

赵启光：实用新道家挖掘古代道家思想，广采儒家、佛家等其他理论学说，结合现代科学，解决当代人生问题，试图揭秘处于半睡半醒之间，生与死之间，现在、过去和未来之间，以及无为和无不为之间的心灵状态。

无为，即不刻意去做任何事情；无不为，即去做每一件事情。这就是我们应对现代生活种种考验时应有的心态。我们怀疑时间的存在性和重要性，“无”意为“没有”，“为”意为“作为”。所以“无为”就是“拒绝勉强作为”或“不刻意做任何事情”，“无不为”可译为“做成所有事”，因为“不”是没有的意思，再加上一个“无”就形成了双重否定，即只表示了一个“为”；强调“做成了所有事”或者“没有任何未成就的事情”。

无为，“什么都不刻意做”，是遵循了自然的法则、宇宙运行之规律。世间所有事情都在宇宙中发生，如果你遵循神奇的自然规律，你生活中的每一天也将充满奇迹。

无为是一种智慧，恰如您对生活说：“我相信你，做你想做的吧。”当无为成为一种习惯，生活总会回报给你意想不到的奇迹。

无不为，即自然成就每件事情，是好习惯的培养过程。我们无需费力去解决生活中遇到的每一个基本问题。我们只需要遵循已养成的好习惯，就像数学家可以应用既定的方程式而无需再次证明一样。

无为是一种谦逊，是知道每个人都有自己的理想，每个东西都有它的归属，自然和社会均有其运行的规则。无不为正是在种种规则中自由驾驭的勇气。

无为是知道一切顺利时的欢愉。无为不是拒绝做所有的事情，而是只拒绝做无关紧要的事情。无为是效率，是无不为的前提条件，无为需要放下次要的事情，专心做主要的事情。只有做到了无为，才有可能做到无不为。

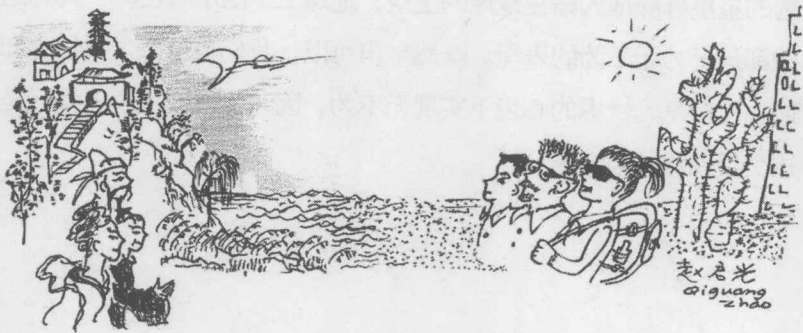
无为是保持养生的秘方。只有放下焦虑，你才能以健康的心态和身体去做每一件事。

我们尊重他人的思想意识，但不会毫无选择地全盘接受。我们不会轻易认同他人的观点：因为每个人都有自己的想法。

我们仰望星空，将自己与星星作比较。我们不会时时窥探邻居，幸灾乐祸，也不会嫉妒他们的成功，对彼此间的差距怒不可遏。

我们是孤独的。当我们思考、感受和行动时，我们会将自己与外界隔离开来。我们与世界对话，我们聆听，我们观察，我们置身其中。但我们秉持以道为中心，如同悬崖般屹立在波涛汹涌的大海边。无论外界在大海上激起点点涟漪，片片浪花，还是狂风暴雨，悬崖都将屹立不倒，并越来越高。根植于道家思想的我们可以平静

地面对呼啸而来的波浪，淡定地欣赏永难压倒的汹涌潮汐。



当现代人与古代人相遇。

我们依托躯体来思考，而躯体又总是受到大脑的指挥。当我们匀速运动时，身体就会发出信息，那是一种生理反应，它使大脑更接近于宇宙的统一模式。

我们创造一个超现实的世界，在云中飞舞，乘虹而行。

这个世界已经很长时间没有听到充满新思想的声音，没有体验新的生活方式。我们希望这种声音能够呼应古老的呼唤，能以一种新的形式抚慰心灵。我们想创立一种语言之外的人际交流模式。

我们不是费尽心思读书的学者，而是把知识应用于生活的艺术家，让我们开创和锻造古代世界和我们生活之间缺失的那部分链接。让我们穿越专业学术的荆棘和低俗的文艺手法之林，去欣赏那片被遗忘的宁静世界。

让我们去寻找爱，一种广义的爱，它的对象不是情人，也不是阶级或者民族，而是一种美妙的、遍及整个宇宙的概念。这种爱告诉你、指导你、启发你、支撑你去应对世界上的挑战，从而形成健

康和谐的思维方式、生活方式、处世方式和生存方式。

我们要知道如何放松，如何无为，因为宇宙之中，无数光年之远的星星静静地闪耀在地球的上空，地球二十四小时自转一周，这些都是无为无不为的表现。既然宇宙可以，我们也可以。我们也知道如何在毫无忧虑的心境下实现无不为，因为，我们每个人都只是这个世界的匆匆过客。