

《老子講生活》

今摘取書中有益於我們為人處事的語典、章句，使我們體悟到道的真諦，回歸到自然的本性，人與人之間能和諧的相處。祝愿大家都過上幸福美滿的生活。
※為啥有雜念？因為你有分別人的好惡，有差別的取舍等私心。老想著這些，喜歡這個，討厭那個，想要求得這個，想要逃避那個，……你沒有泯然自盡的平懷，怎麼能夠體道？

不要鋒芒畢露，還是和光同塵更安逸。

道給人的啟示就是這樣，你要平凡自然地活著，和萬物百姓一樣無二無別，不要厭煩，不要逃避，不要對平凡的生活感到無趣苦惱。能和光同塵，就是心歸大道，處平常而不生異念，自然寧靜，生命也就安逸了。

明智的人順天道，不智的人拉風箱。

天地本來是靜靜的，天地間的人也應該是靜靜的。平靜的日子任其平平靜靜地流，不要人為地攪動。人人都按照人的本來清淨不動、無染無亂的心靈做事，會很好。

聖人不怕死，反而不會死，聖人不爭搶，反而非他莫屬。為什麼這樣？辯證法就是這樣顯示，信不信由你。不只是聖人，誰也是一樣。想那戰場上，槍林彈雨，戰士們不是因為怕死才沒死，而是因為不怕死才沒死。心底無私，氣定神閑，子彈到了跟前也得繞開；如果怕死，還未開火先濕了褲子，子彈還沒到，神先散了，魂先掉了，哪有不死的。就是真的沒死，也等於死了一樣。若是英雄，就是死了，也會流芳百代。英靈在世上像鮮花那樣盛開，怎麼能夠說他死了呢？

像水那樣做人，一定能成功。

老子說，我無法明晰地告訴你道的具體形狀，因為這個道無形無狀。如果非要我說不可，那麼，我請你觀察水。

水有形卻是無狀，誰也不能說水是方的或是圓的或是錐形、菱形的，你把它放在方的容器里，它就是方的，你把它放在圓的容器里，它就是圓的。它柔弱得好像沒有自己的性格，好像誰都可以欺負它一把。壘個土壩攔它，它就蓄止不動；舉起刀劍劈它，它就乖乖受著；你把它弄碎了，它就像珠子那樣圓潤，你把它弄長了，它就像蛇那樣滑行；它遇熱成汽，遇冷結冰，遇風起浪，遇水相溶。河由它淌成，海由它匯成，井有水才是井，泉有水才是泉。誰都愿意向著高處，唯水無論你把它提到多高，它都向著卑下處。

老子說，居善地。哪里是善地？能容納你的地方就是善地。與你相容的地方就是善地。對於水來說，無處不是善地，水是隨遇而安的，流到哪里都行，無論那里多麼低洼，多麼凹凸不平，它都會默默地把它填滿、撫平，不留一點縫隙，不留一點痕跡。人，你的心胸就是大海，山大的事情，珠穆朗瑪峰那樣的大事，沈在心海里，應該連個芥蒂大的疤痕也留不下。心靜如水，心如止水，心就是水，水就是道，道與心在這裡相合相契。

老子說，心善淵。心像深淵那樣。深淵，水多水深水靜，里面有大魚，有蛟龍，映日映月，大鳥從天空飛過，淵底就會留下鳥翅的刷刷聲響。因為太靜了。你的心境能這樣靜嗎？是能一會兒還是經常如此？是沒有事的時候能，還是在任何時候任何情況下都能？一個人，做到心如止水也許不難，難的是能把天大的事看小，能把巨石像紙片那樣拋向天空，能夠臨危不懼、處變不驚，能夠對敵人的打擊謾罵等閑視之。如果真能，那麼你離得道不遠了。

老子把人當水看，水是人格的最高顯示。人與人交往接觸，就像水與水相交，兩股水或者不論多少股水匯在一起，就不再有分別。人行嗎？我們都是來自五湖四海，可是卻很難像水那樣相溶相親。黨外有黨，黨內有派，一人是龍，三人成蟲，嫉妒心、猜疑心、貪心、殺心、還有那何其毒也的狼子野心，這個心，那個心，都來排擠、啃噬人的愛心。多可怕！所以老子諄諄教誨：言談，要像水那樣，循循善誘，平和清靜，以誠感人；施政，要像水那樣，走到最底屋、最遠處，走到人心的深處，只有得了人心，才能談到治理。得人心者得天下，失人心者失天下。如果像浮在水面上的乾皮瓠瓜，哪怕你在上面涂了好看的顏色，也與那底層的事物不相干。老子說，水見機而行，人也應該抓住每一個機會，坐失良機的事都是人造成的。水不，有誰見過大堤開了口子，水還愣在那里不動的？水的能量是隨時隨地可以體現的，人要是做起事來，要是能像水那樣就好了。

日驕則偏，月滿則虧，弦緊則斷，神散則死。

人怎麼能夠沾沾自喜，怎麼能夠妄自尊大？

人怎麼能夠不可一世，怎麼能夠專橫跋扈？

人怎麼能夠忘乎所以，怎麼能夠不自量力？

功遂身退，老子說這是最好的保存自己的辦法。老子不是讓你遁世深山，而是讓你有了功不居功，有了名不持名。任何時候，都不要失了你人的平等本性。

你要是修煉，老子說，就更是如此。你要是追求那些虛幻之象，你就會走火入魔。你要是貪婪那些虛幻之象，你就會神魂顛倒。你應該靜靜的，心無旁騖，不追求什麼，不貪婪什麼；美女來了，與骷髏同樣看待；金錢來了，與糞土同樣看待。修煉到一個境界，你喜歡什麼它就來什麼，你追求什麼它就給什麼。它來試驗你的歡喜心、貪婪心、嫉妒心；甚至它還要挑逗你的殺心，撩撥你的色心，看你動不動心。你心一動，前功盡棄。

在你回家的路上，就像唐僧西天取經的路上一樣，也要經過九九八十一難，也要戰勝數不清的魔鬼，才能取得打開家門的鑰匙。有多少人死在半路上，有多少人與魔鬼同窟，有多少人反認他鄉是故鄉！

不得不警惕呀，你也許正在向自己舉起屠刀。手起刀落之時，地上那是誰的頭顱？

今摘取書中有益於我們為人處事的語典、章句，使我們體悟到道的真諦，回歸到自然的本性，人與人之間能和諧的相處。祝願大家都過上幸福美滿的生活。

美麗是一口陷阱，管好你的「六根」。

※但是要想得道，就不只是節制欲望的問題了。五色、五音、五味，都是因為人

的五官感知才引起的。瞎子以為太陽像個銅盆，聾子以為音樂跟柳條無異，失去味蕾的人吃什麼東西都是一個滋味。不是五音撩撥你的耳朵，是你的耳朵追求華美。外面一桿旌幡隨風飄動。一僧問，是風在動？是幡在動？有的僧答風動，有的僧答幡動。惠能法師說，不是風動，也不是幡動，那是你的心在動。

在佛看來，一切皆心造。

佛把眼、耳、鼻、舌、身、意喚作六根，由六根產生的色、聲、香、味、觸、法叫做六塵。這六塵也叫六賊。六賊不去，心宅難安。六塵不去，六根難淨。

修道也是如此，關鍵還在於修心。

咋修？有目不視，有耳不聞，有鼻不嗅，有舌不嘗，有身不觸。

五色自繽紛，五音自繚亂，五味自飄動，我心自清靜。

不以財寶為財寶，財寶與糞土無異。對酒當歌，心波不起微瀾，酒也不是酒，歌也不是歌。

還是惠能大師說得好：見一切法，不著一切法；遍一切處，不著一切處。

這樣就能來去自由！

吃虧是福

我們都看見過海。海是那麼大，浩渺無邊。有誰不驚嘆海的闊大壯觀？可是，海是怎麼形成的？海是低洼的，而且不是一般的低洼。

海因為低洼，才能容納千江萬河。

海因為低洼，才壯闊無比。

海因為低洼，才有著無與倫比的力量。

人能不能跟海學點什麼？比如說，人的胸懷是不是該寬闊點兒？

海里有魚無數有龍無數有海藻無數有海豚海象無數，可是人心里有時放不下一粒芥蒂。誰說了我不好聽的一句話，誰給了我一個白眼，誰把我的一顆蘋果偷吃了，鄰居把垃圾掃到了我的門口……所有這一切使我不舒服；領導對我笑了那麼一笑，這一笑深不可測，所以我失眠能怪我嗎？本來該我當科長，表都填了，上級也考察過了，可是，最終當上科長的是我的對桌，你說，這能生氣？

可是，人還可以換個樣子活著。

大公無私的是人，奉獻愛心的是人，救死扶傷的是人，殺身成仁的是人，至誠至信的是人，虛懷若谷的是人……

老子說：『天網恢恢，疏而不失。』有個給你算總賬的在天上看著你，這就是道。道既能懲罰也能褒獎，想占便宜的，偏要讓他吃虧；能吃虧的偏讓他占便宜。想得到的偏要讓他失去，不想要的，天上偏掉餡餅；舍不得種子的人，秋後就沒有收成；殺死母雞的人，沒有雞蛋可煮。晚上多吃了一塊年糕，半夜里就要胃疼。世上事物是一根長鏈，因和果扣扣相連，無因無果，無果沒因，可以倒果為因，也可以倒因為果。

種瓜得瓜，種豆得豆，遵道的一定成功，背道的一定失敗。

少說話！老子這句話可謂語重心長。

老子拿風雨作比。老子說，特大的風刮不了一早上，特大的雨也下不了一整

天。為什麼？凡是特別暴烈的東西，都不能長久。脾氣特暴的人，生命不會太長；世上的暴君大都短命，施行暴政的王朝也別想呆得過久。為什麼？天地不容。為什麼天地不容？因為天地都不能使大風大雨保持長久，天地能讓人那麼暴烈地存在下去？

還有更內在的原因，老子說，那就是道是沒有嘴巴的。

誰見過道說過一句話？可是，世上的事物都按照道的規矩走。道是自然而然的，道歸納著包括天地在內的所有的事物，道不說讓你死，是該你死時你一定要死，道不說讓你生，你是符合了道才生。道是無私的法官，手持律條，誰犯到哪一條就把典律翻到哪一條。

老子說，是榮是辱，是福是禍，是吉是兇，是死是活，就看你的選擇了。因為同聲相應，同氣相求，水就溫，火就燥，云從龍，風從虎。還有句話叫做物以類聚、人以群分。世上的事情都是歸了類的。你的心朝向哪里，哪里就是你的家。

老子說，你要是愛說話你就說，禍從口出你別怨我。你要乾壞事你就乾，大不了你應訴到法院。你想發瘋你就發瘋，總賬早給你記清。

老子說，說話到底還是個小事，關鍵還在於你那顆心。為什麼要你少說話，就是怕浮躁的容易動情的易於與世界其他閑雜事情閑雜人等勾連的話語影響你本來就不太沈靜的心靈。很難想象一顆浮躁的心靈能夠與沈靜的道相和相契。一顆心若是不與道相和相契，那就必然要與別的不好的東西混在一起，這就有點不妙。

因為與道相和，才能得到道的接納，才能得到道的呵護。

相反，如果你失了道失了德，那就只能跟渣滓成為一類。

不要抬高自己，愛自夸的必遭貶低。

蹺著腳跟是站不穩的，跨出的腿太大反而不好邁步。

老盯著自己的人他看不清別的事物，老自我顯示的人反而名聲不好。

愛自夸的人反而使自己的功勞消失，愛自我炫耀的人反而不被人尊重。

這些在道看來，就像吃剩下的飯和身上的贅瘤一樣，只能令人厭惡，所以有道的人決不會這樣做。

某些人之所以自高，是因為這些人忽略了還有比他更高的人。人類之所以自高，是因為人類忽略了還有比他更高的東西。比如道，就是宇宙間最高的準則，為什麼它是準則，而人不是準則（人是多麼希望是啊），是因為道這東西從來不自以為是，從來不夸功，從來不自覺了不起，反而它把這些看成是吃剩下的飯或者是身上的腫瘤贅疣。

想靠近道的人，該怎樣想？怎樣做？

今摘取書中有益於我們為人處事的語典、章句，使我們體悟到道的真諦，回歸到自然的本性，人與人之間能和諧的相處。祝願大家都過上幸福美滿的生活。

如果說道看不見、不好說的話，那麼天，大家都能看到。天大不大？天大。因為世上的事物都在它的範圍之內，辛稼軒做詩說『七八個星天外，兩三點雨山前』，是說星的遠，並不是真的在天外。因為天的外面還是天。天驕傲過嗎？天

自大過嗎？天有哪天不高興了嗎？天有時要下雨，有時要打雷，有時還要下冰雹，有時還要讓兩個行星相撞，可是，這並不是天的過失。天是按照道的眼色行事。

如果說天離得遠，仍舊不好捉摸，那麼總是看得見摸得著的吧？豈止是看得見摸得著，我們有誰能夠離開我們賴以生存的這個地球呢？我們依附在大地上，由大地提供給我們糧食和水，由大地安排我們的棲息地，生時大地供養，死後在大地上安臥。就是爛也要化成泥土。我們可以在我們的腳下濫挖濫掘，但大地卻沒有趁機把我們按在地下。我們肆意地欺負大地，把腥臭的大便小便排在地上，把痰吐在地上，把凡是不要的東西不管好的壞的都一股腦兒地丟棄在地上……大地不但從沒說過什麼，而且還化腐朽為神奇，把所有的垃圾都化成了肥料，化成了泥土，變成自己的東西，反過來再供養人類。這就是地的道德所在。

一生常隨兩件寶：以重制輕，以靜戒躁。

老子說得對，重為輕根，靜為躁君。你是個修道者，得道之人可以像云團那樣擦著山上的草尖飄浮而走。這是輕嗎？是輕。但是修道者也可以重，一屁股坐在地上，九頭牛也難以拉動。這是重嗎？這不是重。這僅是功夫而已。那麼什麼是重？你一顆不動的心才是重；什麼是靜？你一顆超然物外的心才是靜。心是個最容易浮躁最容易漂移最容易因情而動的東西。老子說過，寵辱皆驚。遇到害怕的事你害怕了，遇到高興的事你高興了，遇到生氣的事你動怒了，遇到悲傷的事你垂淚了，遇到痛苦的事你難過了，遇到新奇的事你心跳了，這都不行。

一個小和尚，當然這是後來的故事，小和尚看到一個姑娘，心動不已。他問老和尚，那個姑娘是什麼？老和尚說，那是只老虎。老和尚這樣說是怕小和尚心不寧靜。他把姑娘說成老虎是為了打消小和尚的念頭。可是，這小和尚，整夜整夜睡不著覺，他想的就是那只讓他動情的『老虎』。

老和尚沒說錯，正是姑娘這只老虎把小和尚的一顆寧靜之心吃掉了。

這個不動之心就是修道人的輜重糧草，走到哪里也不能丟掉的。

會走路的不留行跡，會說話的不留瑕疵，會算賬的不用拔弄算盤珠子。

用不著上門問，而沒人能夠打開才算是懂得關閉，用不著用繩索，而沒人能夠解開才算是懂捆綁技。

所以聖人善於拯救世人，而無人被棄；聖人善於拯救萬物，而無物被棄。

這就是我們常說的承襲了大道之明，得到了大道的真諦。

所以說，善人是不善人的老師；不善的人是善人的鏡子。如果不愛老師，又不把可供借鑒的鏡子當回事，再有智慧也是身在迷中不知迷。這是要妙所在，必須牢記。

老子說，世上的事物，本來千差萬別，各有天性，不可能讓它們隨著誰的旨意改變。再說，世上的事物沒有好壞之分，都是相比較後才有的鑒定。有前才有後，有暖才有寒，有強才有弱，有成才有毀。一切萬物都是兩個方面結合著均衡運化的。因此人事上也不能只執於某一端，那是一廂情願。

一切都在那里自然存在著，一切都按照它們各自的天性發展著，用得著誰來執著於他的一廂情願來搬弄它們嗎？偏來搬弄，搞了些強加於物的東西，不是反

而把事情弄亂了嗎？

老子的忠告要牢記啊！大智慧的人不要偏離了天道自然的規律，而執意於主觀偏激的追求，喜好不合質樸的奢華排場之風，求取極度的安泰。這自然的發展，都有它自身的平衡。比方說凡人皆有生又有死，生死兩方面構成了人生的平衡運化。你總不能像秦始皇那樣拼命抓長生不死藥，只執於生這一端而不去死吧？而甚、奢、泰，都是違反了中道平衡的另一個極端。是不明智的追求啊。這些人為的追求終於會招來物極必反的失敗。

你看，太陽每天都在默默照耀，天下萬物都在它的撫愛之下，連月亮的光星斗的光都是太陽光的折射。設想一下，如果世界上沒了太陽，那是個什麼結果？天地當然是一片黑暗，但是僅是黑暗嗎？一切生命無論多麼兇猛的動物還是多麼高大的植物包括自以為是萬物之靈的人，都會即刻死亡。沒了色彩，沒了生命，所有的生動、靈動、激動、感動，所有的鮮活、鮮亮，都不復存在。這個世界只能是一片死寂。這樣看來，太陽的功能大不大？功勞大不大？大得不得了。但是，太陽什麼時候炫耀過自己的功勞呢？什麼時候有過怨言呢？不管是贊揚它，還是詆毀它，還是無視它，它都在那里一如既往地默默照耀。不只是太陽是這樣，容納太陽的天空也是這樣的，我們人類所居住的大地也是這樣的。它們同質同功，生育滋養萬物而不自恃有功，本來很大卻從來不自大。這就叫『天不私覆，地不私載』，『天地有大美而不言』。

所以老子說：『故物或損之而益，或益之而損。』

所以人別貪那個小便宜，大便宜也別貪。一個貪字就含著禍呢。

所以人別被一時的困境壓倒，更不要因此而絕望，因為事物仍在不斷轉化著呢。

所以人別得一時之宜而在那兒翹尾巴，尾巴任何時候不能翹。你有啥可翹的呢？你覺得了不起？你這一覺了不起，你就已經不了不起了，已經走向反面了。比你了不起的人不是很多嗎？他們誰敢翹尾巴？誰翹尾巴誰就被掀倒。被掀倒的那些人都是因為翹了尾巴，你還不吸取教訓？

再說，你那些了不起的資本，從何而來？上邊沒人領你，下面沒人捧你，你能行？你以為天沒幫你的忙，地沒幫你的忙？你并沒在這個世界之外，你與這個世界是一個整體，誰也離不開誰。就是仇人也對你有好處。因為有仇人在著，你那顆心就不敢有絲毫的疏忽更不敢有絲毫的造次，他是在從另一個方面幫著你成功。所以，這個世界是值得你感謝的，值得你敬畏的。這樣一想，你還翹尾巴嗎？

自從你降生的那一刻，你與這個世界就構成了一種關係。相互交融又相互排斥的關係。你順應它，依附它，感知它，感激它，你就成功；你自以為是，自恃其強，妄自尊大，目空一切，把尾巴當旗幟高高翹起，那就只剩下了失敗。

『強梁著不得其死！』

老子的話可謂振聾發聵。

凡事心懷滿足，適可而止，就可以安命無災，長保不辱。

所以老子說，知足的人，知道把握分寸的人，當行則行，當止則止的人，才

能夠避免災禍，才能夠保住人的根本。舍本求末，本失末無。

可是，知道自己有病的人有多少呢？

人有病，人還不以為有病，這就是人的最大的病。

誰的世界是真實的呢？

都以為自己明白，其實都在湖塗之中。

為什麼總有爭論？為什麼總有戰爭？為什麼到處矛盾重重？

就是因為有差異，有分歧，有看法。

都以為自己對，都想著以自己的來證明別人的非，都想把自己的強加給別人。結果怎麼樣呢？說不服時，就壓服，壓不服時，就征服，征不服時，就冷戰。最好的結果是誰也不理誰，但誰也以為自己掌握著真理。

學會往外扔，才能有所得。

人最大的惡習，就是像瞎子摸像那樣，容易用自己主觀立場的印象、感受、判斷、以為、好惡、美丑等等，去看待世界，看待人事，其實得出的結論，往往並不一定符合世界或人事真實的情況。這又很像古人說的死斧者，自以為是鄰人所竊，故而看鄰人怎麼都像賊。後來自己又找到了掉在山上的斧子，再看鄰人，又怎麼都不像賊人。其實，鄰人的真實心境，你能自以為說得準嗎？

只有徹底拋棄你的種種主觀知見、偏見，世界平等的真相才能在你內心展現，看人看事看物，也不再有好壞、高下、美丑、生死、貴賤等等的喜好與厭惡，偏執的人也消失了，平靜清淨的心便昇起了，你也就在道中了。

一天扔一點，或者一下子全扔掉。說者好說，真要扔掉，別說一下子全扔掉，就是一天扔一點，也不容易。這樣扔下去，有一天你感到心里清靜了，看見你的仇人不冒火了，說明你找到感覺了。

成大事的人，要訣就在己無心，以百姓心為心。

老子說：『那好，我就來告訴你聖人的做法。對人治理國家，容易得很。因為他沒有自己的私心。《禮記》上怎麼說來著？『大道之行也，天下為公。』一個人沒有自己的私心，就會是一個受到眾人歡迎的人；一個君王若是沒私心，就會受到天下人的歡迎。不是這樣嗎？為什麼有的人人緣好，有的人人緣壞？就是因為有的人少私心，有的人私心重。

老子說，這人一生下來就預示著死。不死是不可能的。在人這一生中，生長占一個階段，衰老占一階段，死亡又占一階段。而這死亡是怎麼死的呢？老子說：『人之生生，動之死者，亦十之有三』，意思是說，為了養生而死的，占十分之三。到底怎麼回事？老子接著又說了一句：『夫何故？以其生生之厚。』是因為太愛惜自己的身體了。

為了這副臭皮囊，怕受辱，怕受寵，怕吃虧，怕上當，瞻前顧後，左顧右盼，擔驚受怕，患得患失……這樣，他那顆心整天縮成核桃樣，像是被狗反復啃過，怎麼能不死。越怕死，越死得快。

你要是養生，就得不怕死。只有不怕死，才能遠離死。老子舉了好幾個例子，說真正不怕死的人，走路不會遇上老虎，就是遇上老虎也不吃他。打仗遇不上刀

槍，就是遇上，刀槍也不傷他。為什麼？因為他不把死當回事，不怕死，死也就沒法了。

養生，在老子看來，並不是修道的目的，但是修道的人已經看透了生死，所以不再怕死，既然已經不再怕死，那麼死也就不再是問題。生死這一關過去，還有什麼過不去的？因此，修道的人能夠長生。沒想到長生，反倒能長生。一心想著長生，反而死得快。長生不是修道的目的，它只是修道的附帶現象。

因此，我們人應該感恩，感誰的恩？父母的恩，親戚的恩，朋友的恩，鄰居的恩，所有人的恩。我們誰也離不開誰，甚至包括敵人對手。是他們逼我們思考，逼我們聰明，逼我們少犯錯誤。正是在這個意義上，柳宗元才說出了『敵去招過，敵存滅禍』的話。

但僅僅感恩是不夠的，還要報答。報答父母，報答師長，報答社會。因此從懂事起，就該以積極的態度投身於這個社會，不斷培育自己的愛心，來愛這個世界，來愛這個世界上的每一個人。愛多了，仇恨就少了，愛多了，煩惱就少了，世界清平，家和睦，人人自在安詳，那這個世界會有多美好啊。

所以老子要人們，把眼光看得遠些再遠些，把心眼放得寬些再寬些。你方正，卻不要以此來賣弄，更不要看不起別人。你聰明，也不可鋒芒畢露，以免無意中傷害到別人。你直率，但不可放肆，直率一放肆，就會自我膨脹。你心地光明，但不可以此來耀人的眼目。你來耀人的眼，別人就會疏遠你，那樣，你就是有光明又有什麼用呢？這就說明，你的優點運用不當，就轉變為缺點了。

真正能做大事的人，從不輕易說大話；真正有能力有智慧的人，從不輕易許諾和自夸。他們總是以做艱難之事的心態來把每一個細節小事，審慎認真地做好。這才是偉大人格成就偉大事業的榜樣啊。

有好多的魚看到那麼多鳥在天上飛，也想跳出水面。有的還真跳了出來，可是怎麼樣呢？河岸上的死魚能回答嗎？

魚死了不知道是怎麼死的，到死也大睜著眼睛，死魚眼中仍映著天空中飛鳥的影子。人也是如此，整天依著自己的意志或者脾氣行事，偶爾意志和脾氣與道相隨，有了一些成績，就以為是自己功蓋天地；在意志和脾氣與道相悖時，肯定一敗塗地。這時，他不是總結經驗教訓，改變自己而歸向大道，反而怨天尤人。這不是和死魚一樣嗎？

（完）

資料來源：大方廣 本文敬摘自《老子講生活》。大家藝文天地 轉載