



《典籍周口》

智慧之光  
米之慧悟

道德经 随谈



扫码看视频

# 《道德经》第四十四章

本期撰稿人：

宋丹丹 老子学院(研究院)研究员

传承优秀文化,解读历史经典,开启智慧之光。今天,我们共同学习《道德经》第四十四章。

宋代林逋在《省心录》中说:“饱肥甘,衣轻暖,不知节者损福;广积聚,骄富贵,不知止者杀身。”这句话的意思显而易见,是在劝诫我们要学会选择,敢于取舍,要懂得知足、节制、知止,有所为,有所不为。类似的劝诫还有很多,比如“知足常乐,能忍自安”“知行知止唯贤者,能屈能伸是丈夫”等,今天,我们就一起来听听老子是怎么说的。

原文:名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?甚爱必大费;多藏必厚亡。故知足不辱,知止不殆,可以长久。

道家的思想,常教人“持守空虚”“戒盈戒满”,在之前的章节中,我们已经学习了老子的“持而盈之,不如其已”“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽”“少则多,多则惑”“为者败之,执者失之”“知止可以不殆”“知足者富”等思想主张,这些都是告诉我们处于富贵极盛之时,不可骄傲自满,对于个人内在的需求要有所节制,摒弃过度的物质欲望。

这一章可以说是老子“反者道之动”这种思维方式的进一步延续和例证,再次讨论如何看待人生追求的问题,告诫世人“甚爱”“多藏”,都是人生处世的大忌,要知足知止,才能免于盈满之咎。

在本章开篇,老子一连串用了3个反问句,向世人发出提问:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?”其实这3个问题本身就是答案,老子用反问的语气,只不过是加深程度,进一步强调而已。那么,面对老子的提问,我们是不是需要静静沉思这3个问题:名誉与生命,哪一个更亲切?生命与财产,哪一个更贵重?获得与丧失,哪一样更有害?毫无疑问,答案是显而易见的。平日里我们常说,“名利都是过眼烟云,身体才是革命的本钱”“钱财乃是身外之物,生不带来死不带去”“人为财死,鸟为食亡”,这3句俗语就是对老子提出的这3句反问做出的最好回答。其实,人生就是一个舍与得的过程,我们常说鱼和熊掌不可兼得,只有选择适当的放弃,才能更好地得到。而得到和失去是可以互为转化的,得到的背后一定隐藏着某种失去,而失去会换来另外一种新的获得和拥有。取舍是对生活的敬畏,每一次明智的

取舍都是对生活的珍视,是对自己和他人的负责。所以,生活中不管是功过成败还是喜怒哀乐,都是我们取舍的结果。这个世界属于自己的东西终究有限,只有放弃繁星,才能收获黎明,在取与舍的智慧博弈之间,才是我们坦荡的人生。

老子接下来说的这几句话,意义就更深刻了,“甚爱必大费;多藏必厚亡。故知足不辱,知止不殆,可以长久”,意思是过度喜爱必然会过度耗损,聚敛得越多下场可能会越悲惨。知道满足,就不会有屈辱,知道停止,就不会陷入困境。如能这样,就可以始终处于安全之地。虽然老子的思想很深奥,但这些话老子说得是那么现实、那么直白、那么实实在在。事物总是相伴相生、相辅相成的,其中,“甚爱必大费”就清楚地说明了这一点。这里,我们不妨把“甚爱”倾向于情感之爱去理解,爱得太过必然会造成极大的耗费,这种耗费不仅有物质上的耗费,还会有精神上的耗费,不然“甚爱”如何体现?但是,大家反过来细想,这种甚爱何尝不是一种苦楚呢?世间最美好的爱情,莫过于在生命中遇见最契合的心灵伴侣,彼此珍惜,相互加持。若爱而不得,把这份真挚情意化成一束光,照进彼此的生命里,成为足以温暖一生的回忆,而这又何尝不是一种得呢?所以,老子劝诫世人,无论是对人还是对物,甚至对个人喜好,都不可以偏执于所爱,凡事知足知止才最安稳、最保险。“多藏必厚亡”,对于这句话的理解,我们不妨拿历史上最有名的贪官和■来举例说明。和■,他管事之广、权势之大,为清朝罕见。就在他不断攫取权力的过程中,他的欲念也逐渐膨胀起来,贪欲之大、敛财之多在历史上也是罕见的。最后在查抄和府时,发现他聚敛的钱财比国库还多,所以,在民间有“和■跌倒,嘉庆吃饱”的说法,而他自己最终落了个被处死的下场。可见,“知足不辱,知止不殆”这句话,是老子处世观的高度浓缩和最为确切的表达。

老子生活的时代,群雄争霸,战乱不已,百姓生活在水深火热之中,最基本的生存都难以保障。老子在这种情况下谈知足知止、节俭节制,很明显是说给统治者听的。老子对他们的劝告应该说是恳切的、有益的,尤其是“甚爱必大费;多藏必厚亡”,这应该是历史之鉴、经验之谈。虽然这些谆谆告诫已

经过去了2500多年,虽然是老生常谈的话题,但是时至今日,依旧发人深省。每个人都有欲望,而“得陇望蜀”又是普通人的心理常态,人们之所以不容易做到“知足”“知止”,说到底还是因为一个“利”字的诱惑,对权力、财富、地位的迷恋和贪婪。若被这些声色名利堵住心智、蒙蔽住双眼,那么,凶险和灾祸一定不会缺席。在老子的思想体系中,一切事物都处于循环往复的运动中,天地之间是有一个平衡状态的,有得必有失、有益必有损,人生中无论什么样的得失,最终都会回到一个平衡状态。没有什么得失是值得值得一提的,不管是急功近利一味地追求结果,还是破罐子破摔不在乎任何后果,都是不可取的。老子认为,对待人生取舍、对待得失最理想的心态就是知足,最高明的智慧就是知止,所以,易知足,敢知止,这个道德命题里暗藏着一种急流勇退的大智慧,需要我们认真思考和实践。除此之外,老子在本章开篇提到的这种“爱身”说法实际是贵身的思想,它不是目光短浅,更不是自私自利,而是让我们更多地关注生命价值,是对自我内在生命的深刻洞察和觉醒,是对人生使命的把握与认知。

知足向来是道德修养的重要准则,但从不同的角度来看,知足有时又是促成人类文明进步的原动力。鲁迅先生曾说:“不满足是向上的车轮。”丹麦著名童话作家安徒生曾说:“有了一些小成绩就不求上进,这完全不符合我的性格。攀登上一个阶梯固然很好,只要还有力气,那就意味着要再前进一步。”所以,有时候知足并不完全是负面的含义,知足和前进不全是对立的关系,如果一知足就代表停滞不前,一进步就是贪得无厌,那就是搞错了知足与进步的关系。知足是对自己生活、生命的珍惜,进步是自我的不断突破和精进。当然,不管是知足还是前进,都要注意尺度,凡事一旦过度了就容易走向反面。

人生中,什么最重要,什么应该坚持,哪些需要坚决放弃,相信我们每个人都有自己的答案。有为有不为,是君子的修养,拿捏好分寸,是智者的从容。生活有所节制,做事注意尺度,这简单又不失深刻的道理,是我们每个人行稳致远、长久发展的人生指南。

(记者 黄佳 整理)