



《典籍周口》

智慧之光
米之慧香

道德经 随谈

扫码可在周道 APP 上观看
视频和《典籍周口》栏目稿件。

《道德经》第十二章

本期撰稿人:陈大明,中国老子文化研究中心执行副主任、秘书长,老子学院(研究院)研究员
李晓英,周口师范学院老子暨中原文化研究中心教授、博士

传承优秀文化,解读历史经典,开启智慧之光。今天,我们一起学习《道德经》第十二章。八十一章《道德经》被班固评价为“君人南面之术”,就是说主要是写给一国君主看的。其中,既有“无为而治”的治理国家和社会的大政方略,也有对身居高位的统治者从修养身心、节制欲望角度的谆谆告诫,第十二章就是这种告诫。

老子说:五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。是以圣人为腹不为目,故去彼取此。

老子在这里告诫人们:五种颜色让人眼花缭乱;五种音调让人听觉失灵;五种滋味让人口不辨味;纵情奔马,田野打猎,让人内心狂乱;奇珍异宝,让人行为不轨。因此有道的人只求饱腹而不求目眩,应抛弃物欲的诱惑,重视内在的满足。

这一章首句的五色令人目盲:五色,青、赤、白、黑、黄,泛指多种颜色。目盲,比喻眼花缭乱。意思是缤纷的色彩使人眼花缭乱。

五音令人耳聋:五音,宫、商、角、徵、羽,泛指多种音乐。耳聋,比喻难辨声音。意思是动听的音乐使人耳朵变聋。

五味令人口爽:五味,辛、酸、苦、咸、甘,泛指多种味道和精美的食品。爽,损伤。口爽,比喻不知滋味。意思是丰盛的食品使人胃口败坏。

驰骋畋猎,令人心发狂:驰骋,骑马奔驰。《吕氏春秋·仲春纪·情欲》说:“荆庄王好周游田猎,驰骋弋射。”畋猎,打猎。狂,放荡、恣意、凶猛、急躁。意思是纵情狩猎使人身心疯狂,迷失自我,丧失本性。

难得之货,令人行妨:妨:伤害。指行为败坏,去善为恶。意思是稀有珍贵的物品使人行为不轨。

是以圣人为腹不为目:是以:因此。为(wei,四声)腹:为了填饱肚子。不为目:不为了眼睛的赏心悦

目,代称色、音、味、田猎、财货等诸多欲望和诱惑。

去彼取此:舍弃奢侈的生活,选择简单的生活。意思是圣人只为温饱生存,不求纵情声色。

本章说明了物欲横流的危害。老子敏锐地看到社会在发展的同时,声色犬马、金玉珠宝也对人产生了极大的感官刺激和心理诱惑。在老子看来,由于无道的统治者对声色、财富、荣誉、权势的欲望无限膨胀,导致生活越来越奢侈糜烂,心灵越来越放纵弛荡,终至沉湎于各种物欲中不能自拔。欲望和野心一旦漫无节制,尘世间的一切美味、美声、美色可能都难合其胃口,社会中的一切财富、虚荣、权势可能都难使其满足。得到了马上就厌倦,享受后立刻就空虚,又将寻求更新更大的刺激。所以,老子主张减少欲望,返朴归真,抱真守一,顺道而行。远离纵情声色犬马的浮华奢侈生活,保持简单知足和自我真我的生活品质。

人生来是有欲望的,而且欲望最不容易满足。有的人想拥有一切,认为人生短暂,要拼命享受,穷奢极欲。老子告诫人们,纵欲过度,饮食无节,就会伤身。人生苦恼的根源就在于多欲,欲望不止,变本加厉。物质财富无尽,名利之心不止,你纷我攘,你方唱罢我登场。如果耽于物欲和名利,时时处于浮躁偏执状态中,没法过安宁的日子。其实,不如乐天知命,知足常乐,知止则止,过简单朴素而充实自在的生活。因为,越是简单的,越是深刻的;越是朴素的,越是淳美的。那些圣人伟人们,追求的正是这种博爱众生、惠济苍生的人生,他们的个人生活也是简单而朴实的。

正是深刻认识到没有节制和约束的生活是人类的灾难,孔子一生追求仁德,生活俭朴,饮食简单,饱腹而已。孔子曾经说:“君子食无求饱,居无求安,敏于事而慎于言。”食物仅求温饱,居住只求安

居,积极做事,谨慎说话。孔子并不注重物质享受,他在生活上的要求很简单,清心寡欲,吃得简单,不求五味俱全。他说:“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣。不义而富且贵,于我如浮云。”在孔子看来,吃粗粮,喝清水,弯着手臂当作枕头,快乐就在其中啊。那些不合道义而得来的富贵,对于我如同浮云一样。孔子以仁德追求为己任,毕生向往精神生活的富足。对于那些以清贫为耻的人,认为他们太过贪欲,采取不理睬、不交谈的态度,所谓道不同不相与谋,孔子不屑与这些人交往。而对于家境贫寒、箪食瓢饮、居住陋巷,好学不倦的弟子颜回,孔子则大加称赞道:“贤哉回也!”认为这是真正的安贫乐道,是一个最高尚的品质。

这类事例在历史上举不胜举。曾有人对美国两个家族百年以来的繁衍做了一项比较研究。一个是爱德华兹家族,一个有信仰、有道德约束的家族,这个家族把向善、慈爱、节俭和敬畏作为家风代代传承;另一个是马克·尤克斯家族,一个没有节制和约束的家族,这个家族把利益至上、金钱至上、欲望至上作为家风代代传承。两个家族二百年后的统计结果是:爱德华兹家族总人口1394人,其中100位大学教授,14位大学校长,70位律师,30位法官,60位医生,60位作家,300位牧师、神学家,3位议员,1位副总统。而马克·尤克斯家族人口总数903人,其中310名流氓,130名坐牢13年以上,7名杀人犯,100名酒徒,60名小偷,190名妓女,20名商人,其中10名是在监狱学会经商的。这两个家族的巨大反差,让人感受到节俭和约束的巨大作用和失道失德的可怕后果。

对于常人来说,节制欲望是很重要的;对于君主来说,节制欲望就显得更为重要。因为他们如果只顾自身欲望的满足,就会与百姓产生矛盾,为自己树立仇敌,而且因

为欲望过盛,在内在精神上也会产生危机。欺诈邪恶之心突增,意志产生动摇,最终的结果则是身死国亡。所以,《礼记·曲礼上》告诫人们:“敖不可长,欲不可从,志不可满,乐不可极”。傲气不可滋长,欲望不可放纵,志气不可骄盈,享乐不可过分。司马迁一针见血的指出:“欲而不知止,失其所以欲;有而不知足,失其所以有”。(《史记·范雎蔡泽列传》)意思就是一个人有欲望而不知节制,连正当的欲望也会失去;有所得而不知道满足,连原来拥有的也会失去。程颐认为:“顺理则裕,从欲惟危”。(《二程文集·动箴》)意思是顺理而做,就会从容宽裕,依从私欲,则会使自己面临危险。程颐同样强调贪欲的可怕。凡此种种,都可以看作是对老子《道德经》第十二章的绝好注脚。

本章列举出物欲横流的危害,指出“为腹不为目”的关键是要学会节制自己的欲望,懂得“放下”。尤其是对于担负治国理世重任的统治者,更要懂得节俭和节制。人常说:“快乐总在放下后”,诺贝尔生理学奖得主伊丽莎白总结出的快乐长寿之道是,合理膳食占25%,其它占25%,而心理平衡、减少欲望的作用占到50%。有的人之所以不快乐,是因为渴望拥有的东西太多了,欲望太强了。其实,快乐与金钱、权势、名誉、地位都无关,真正能给人带来快乐的是自己的心境,是放下应该放手的東西、拋弃尘世烦扰后的心灵上的轻松。正如杨绛先生所说:“我们曾如此渴望命运的波澜,到最后才发现:人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。”“一切快乐的享受都属于精神,这种快乐把忍受变为享受,是精神对于物质的胜利,这便是人生哲学。”所以,老子才强调“圣人为腹不为目”,应当“去彼取此”,这应该是《道德经》第十二章给我们最大的启迪。③2