

《道德经》传家版第七十五章：

恬淡养生合大道

□董延喜

【原文】

民之饥者，以其上食税之多也，是以饥。
民之难治者，以其上之有为也，是以难治。
民之轻死者，以其上生生之厚也，是以轻死。
夫唯无以生为者，是贤于贵生者也。

【会意】

任继愈先生说：“先秦诸子中，只有老子对农民生活最关心，批评当时的统治者最激烈。”老子亲眼目睹了春秋时代民生的艰难，在本章提出了国家税收的问题。

老子提出了民之饥、民之难治、民之轻死三大民生问题，并对其原因进行了深入分析。老子认为，税收过重是人民生活艰难的根本原因。他一针见血地指出：“民之饥者，以其上食税之多也，是以饥。”自从国家出现之后，税收始终是一个难以解决的问题。税收的轻重不仅关系到社会财富的分配是否公平，也直接影响到人民的生活，甚至关系到社会的稳定。百姓之所以处于饥寒交迫之中，是因为统治者不断增加税收的结果。“民之难治者，以其上之有为也，是以难治。”老百姓之所以难以治理，是因为统治者高高在上，强作妄为，横征暴敛，作威作福，骄奢淫逸，欺压百姓。“民之轻死者，以其上生生之厚也，是以轻死。”统治者靠加重百姓负担，保障他们的奢华享乐，百姓们活不下去了，自然不把死亡当作可怕的事了。在这里老子警告那些统治者，不要盘剥太重逼得老百姓活不下去，不要只顾保养自己的生命，而不顾老百姓死活，人民造反是统治者逼出来的。

有资料显示：夏、商、周三代平民需要缴纳的赋税只占收入的十分之一，到了春秋时代这种赋税增长了三倍

【新译】

老百姓之所以饥饿，是由于统治者吞吃赋税太多，因此才陷于饥荒。

老百姓之所以难以治理，是由于统治者的强作妄为，因此才难以治理。

老百姓之所以以死犯法，是由于统治者只顾奢华享受，因此才被迫铤而走险。

那些不重养生反而长生的人，比那些一味追求厚养反而短命的人要贤明百倍。

多，而到秦国建立，所征的赋税是西周时期的二十倍，老百姓连命都保不住了，就只剩下反抗一条路了。春秋时期有个“苛政猛于虎”的故事，是说一户农家为躲避苛政到深山老林中去求生，结果祖孙三代男人全被老虎吃掉，只剩下一名身世凄惨的妇女整天坐在墓地里痛哭。统治者的残酷剥削使穷苦百姓走投无路，他们宁可冒着被老虎吃掉的危险生活在山林中，也不愿意在苛政的奴役下生活，反动统治者的暴政比吃人的老虎更加可怕，这也正是民之饥、民之难治、民之轻死的真正原因所在。

要解决这三大社会问题，老子给统治者开的药方是：“夫唯无以生为者，是贤于贵生者也。”老子告诫人们，那些不追求奢侈享受，安于恬淡生活的人，才是真正懂得养生之道的人，他们虽然不重养生反而能够长生，比起那些一味追求厚养反而短命的人要贤明百倍。生不可为也，为者败之，身不可执也，执者失之。那些没有大爱之心，只顾自己享乐、不管百姓死活的人肯定都是短命鬼。

老子开的这个药方，同样适合于我们居家过日子。真正懂得养生之道的人，不管家道多么富有，他们都安于简单俭朴的道化生活，所谓的洪福齐天，奢华厚养会把人养出一身毛病来。清福才是长远的、健康的。古人有副养生联说：“粗茶淡饭布衣裳，这些福让老夫消受；齐家治国平天下，那些事由儿辈担当。”

【道歌】

民为求生方轻生，饥荒皆因盘剥重。
恬淡养生合大道，享乐无度必短命。

