



编辑/郭怡晨 E-mail/zkwbgyc@sina.com

## 《道德经》传家版第四十四章：

# 一生平安才是福

□董延喜

### 【原文】

名与身孰亲？货与身孰多？得与亡孰病？  
甚爱必大费，多藏必厚亡。  
知足不辱，知止不殆，可以长久。

### 【新译】

名气与身体相比，哪一个更值得珍惜？财富与身体相比，哪一个更为重要？得到名利与丧失生命相比，哪一个更为有害？  
过分追求自己所喜爱的东西，必然要为此付出沉重的代价；聚敛得越多，下场可能会越悲惨。  
因此懂得满足，就不会自取其辱；适可而止，就不会招来凶险，这样才能保持长久的平安。

### 【会意】

本章一开头，老子故意设问，提出了三个人人都关心的问题，名气与身体、财富与身体、得到名利与丧失生命，哪一个更为重要？这是一个不难回答的问题，身体是自己的，是不可缺少的，对每一个人来说，身体只有一个，生命只有一次，身体当然比名利更重要，更值得珍惜。可知道是一回事，做到却是另一回事。我们明知道自己身体比什么都重要，可又总是把人生的目标定在功名、钱财上，为了名利不惜损耗自己的身体，可一旦发现身体有病了，甚至得了不治之症时，才悔恨不已，但是却悔之晚矣。有一个笑话，某拥有38亿元资产的老板38岁英年早逝，其爱妻38天后携19亿元资产改嫁给老板生前的司机为妻。新婚之夜，司机

感叹道：“以前我老以为是为老板打工，现在才明白老板一直在为我打工！”由此不难看出拥有健康的身体比拥有财富更为重要。我曾在《延熹道人健康歌》中写道：“世人都想赚大钱，谋事在人成在天。谁人不做富贵梦，机缘不到是枉然。事务重叠堆如山，奔波劳碌不敢闲。点头哈腰求人情，熬尽心血费盘算。待到腰包鼓起来，疾病上身后悔晚。想用财富换健康，回天无力作了难。假如此生从头过，不用健康去换钱。误入迷途要知返，且听道人劝世言。有钱能买打工者，问君可管买人缘？有钱能买小别墅，问君可管买团圆？有钱能买保健品，问君可管买寿限？有钱能买席梦思，可能买来梦香甜？有钱能买媚眼笑，可能买来娇妻贤？有钱能买鸡鱼肉，可能买来身康健？健康是一钱是零，零在一后价值观。金钱不是要来的，能否赚到靠自然。人生价值要实现，健康才是大资源。贫富安分随缘去，一日清闲一日仙。”

接着，老子提出了知足、知止的核心理念。老子曰“知足不辱”，只有知道满足，才不会遭遇辱身之祸。俗话说“贪心不足蛇吞象”，“身足”容易“心足”难。庄子打过一个形象的比喻：鵠鵠巢林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。小小鵠鵠垒一个小窝，一个小小的枝桠就足够了，何必要占有整个森林。一只小小的偃鼠喝满一小肚子才能用多少水？何必要拥有滔滔大河。鵠鵠巢林，不过一枝；偃鼠饮河，不过满腹。广厦千间，夜眠七尺；美食百味，一饱而已。人生最大的祸患就是不知足。钱财乃身外之物，人不可没有它们，但要取之有道，得之有理，享之有度，不可贪之过甚。传说，古金州有一酒家，店主名叫郭尚灶，吕洞宾常去他那儿饮酒，郭尚灶三年没收过酒钱，吕洞宾十分感动，就在郭尚灶住的院子里的水井里投了一颗金丹，使水变成酒，并吟诗告诫：为报三年饮洒情，一粒金丹酬主人。井水当酒酒是水，莫因钱财堕迷津。郭尚灶从此发了财。几年后，吕洞宾问及此事，郭尚灶说酒糟少了，猪也喂不成了。郭尚灶如此贪心，让吕洞宾很不高兴，题诗感叹曰：天高不算高，人心比天高。凉水当酒卖，还嫌猪没糟。自此以后，井水再也没有酒气了，郭尚灶家道败落，追随吕洞宾闭门修道。一个过于贪婪的人会时时处在一种着魔似的“人为财死，鸟为食亡”式的无止境疯狂追求之中。往往因为追求财富而失去了比财富更为宝贵的东西。正如《好了歌》云：“世人都晓神仙好，只有金银忘不了；终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。”时光如水，生命如歌。人生何求，知足常乐。

老子曰“知止不殆”，意为只有知道适可而止的人，生命才不会遇到危险。心之所安即为止，劝人行事不可过分，这是修道之士必须恪守的心灵原则，也是一种人生大智慧。“知止”比知足的境界更高一个层次。知足是不贪，知止是不随，《周易》有“艮”卦，即“止”之意。人的行止各有其时，当行则行，当止则止。当止不止，物极必反。真理再前进一小步就可能变成

谬误，山顶再前进一小步就可能变成万丈深渊。知止常止，终身不耻。许多贪官就是因为不知止，最终被钉在历史的耻辱柱上。

修道之人要牢记道祖“甚爱必大费，多藏必厚亡”的至理名言，珍重身体，爱惜生命，忘我节欲，心生正念，才能一生平安！心足，则物常有余；心贪，则物常不足。

人生的许多烦恼、疾病与祸患，都起于“不知足”的心态。知足才能满足，满足才能常足，常足才能常乐，才能有幸福感。当人们用客观的态度来审视自己内心的欲望时，就会发现许多欲望其实超过了自己的实际需要。正如《抱朴子》所言：“知天乐命，何忧何虑；安时处顺，何怨何尤！”

### 【道歌】

名利钱财身外物，  
取之有道要知足。  
当止不止酿大祸，  
一生平安才是福。