

《道德经》传家版第三十三章：

灵魂归道有居所

□董延喜

【原文】

知人者智，自知者明。
胜人者有力，自胜者强。
知足者富。强行者有志。
不失其所者久。死而不亡者寿。

【新译】

能够清楚地认识别人是有智慧的人，能够正确地认识自己才是明白的人。
能够战胜别人是有力量的人，能够超越自己战胜自己才是真正强大的人。
知道满足的人是最富有的人。能够自强不息的人是有志的人。
不丢失灵魂安放之所的人才能生命长久。身死而精神不亡的人才是真正的长寿。

【会意】

本章重点讲人生之道，讲一个人怎样通过自我修炼达到圣人的人生境界。老子提出的“知人”、“自知”、“胜人”、“自胜”、“知足”、“强行”、“不失其所”、“死而不亡”等八大人生理念，蕴含着深刻的哲理和伟大的道德精神，既是我们的生存方式，也是我们的生活哲理；既是我们的人生态度，也是我们的人生境界；既指出了圣人人格的修炼方法，也指出了心志、心性的修炼功法。

先说“知人”与“自知”。俗话说，人心隔肚皮，虎心隔毛衣。画虎画皮难画骨，知人知面难知心。“知人”是主体认识客体。要准确辨识他人善恶贤愚、德才心性，需要智慧。但是“知人”与“自知”相比起来，“自知”更难。苏东坡有一首《题西林壁》：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”人贵有自知之明，能清醒认识自己，是最明智、最难能可贵的。当年楚庄王要讨伐越国，问计于庄子。庄子曰：“臣患智之如目也，能见百步之外而不能自见其睫。故知之难，不在见人，在自见，自见之谓明。”用现在的话说，智慧就像眼睛一样，眼睛能看到百步之外的地方，却看不到自己的睫毛。一个人的智慧不在于他能够准确评价别人，而在于他能够正确地评价自己，能够客观地自我评价才称得上明白之人。楚庄王听庄子之劝，取消了这次军事行动。

再说“胜人”与“自胜”。战胜别人只能说明自己有力量，而能够超越自己、战胜自己的人才真正的强者。人生最难战胜的不是别人而是自己，战胜自己就是与自己这个敌人作斗争，这个敌人就是自己的私欲，自己的弱点，自己的功利心、是非心，自己的思维定势，自己的心态模式，自己一切从自我出发的人生观、价值观。人都是被自己打倒的，人一旦战胜了自己，谁也无法把他打倒。

接着说“知足者富”和“强行者有志”。人生究竟有多少钱才算富？一百万、一千万，还是一个亿？对于一个不知足的人来说，对金钱的追求永无止境，永远不会满足。他们成了金钱的奴隶，每时每刻都处在一种着魔似的“人为财死，鸟为食亡”式的疯狂追求之中，却不知道天下的钱是永远挣不完的。他们往往因为追求财富而失去了比财富更加宝贵的东西，失去了婚姻、家庭、子女，失去了快乐、幸福甚至生命。说到底，富足不过是一种心理感受，是一种心态，真富不一定要那么多钱，只要温饱就已经非常满足了。知道满足就是富有，因为知足就不感觉还缺什么，而不感觉缺什么就是富裕。金钱、财富与快乐、幸福往往是不成正比的，

要不一一些身家亿万富翁为什么还若有所失？“知足”是一种人生姿态，也是一种精神境界。知足的心态来源于参透了人生的价值，有了这种心态，才能带来精神上、心灵上的大富有。人能知足心常泰，我们不要把幸福的指数建立在钱财的数量上，只求平常的生活标准，平平淡淡、简简单单、自自在在走过生命的历程，就会常怀喜悦心，幸福享不尽。庄子一生清贫，但他是精神上最富有的人！悟道的最佳状态是温饱而足，为什么道士自称贫道？因为他们是安贫乐道之人，是耐得住清贫的精神富翁！所谓“强行者有志”，是说能够在修道路上千磨不退志，百折不回心，坚强不屈、坚持不懈、自强不息的人才是真正有志的人。说到“强行者有志”，不能不想起愚公移山的故事。《周易》曰：“天行健，君子以自强不息。”是说君子应该像天体一样运行不息，进德修业，永不停止。即使颠沛流离，也不屈不挠，最后才能了道、得道。

最后说“不失其所”和“死而不亡”。所谓“不失其所”，我的解释是不丢失灵魂安放之所，不偏离人生根本，依天地之道行事，以高尚道德标准修身。人要达到灵魂与肉体的和谐统一，必须使自己的心灵有一个安放之所，用老百姓的话说，心得有地方搁。根据卫生部门调查数据，我国现有 1 亿多各类精神障碍者，其中重度精神病人大约有 1600 万人。一项针对 20 岁到 40 岁的大城市“漂族”的调查显示，九成人心充满了焦虑，严重的甚至有自杀倾向。这些人很大一部分就是心没地方搁，灵魂没有安放之所。信仰迷失时，我们需要用老子文化帮助人们树立起人生的信仰，回归大道这个人生的根本。

所谓“死而不亡”，有两种含义：一是在现实生活中，有些人虽然活着，但没有了灵魂，没有了精气神，等于已经死去。有些人虽然已经死去，但他们是为了正义和大众的利益牺牲的，这些人虽死犹生，因为他们的精神是不朽的。古人曾有三不朽之说：“太上立德，其次立功，其次立言。”这三者都是说人死了，但他们的美德和言行，他们的精神生命和思想生命将永垂不朽，世代代流传下去。我们的道祖老子就是这样的人，他的肉身虽然已经离开我们两千多年，但他的思想、他的精神、他的灵魂、他的道德文化却每时每刻都不曾离开我们，并早已化成了中华民族的精气神，老子才是真正的长寿长生之人。

“死而不亡者寿”，还有另外一层意思。这就是老子发明并亲身实践的超级养生法。如同司马迁在《史记》中描述的那样：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”老子之所以能获得这样的成就，是因为他进行了“返于无名之朴”的生命实践，也就是在自己的生命中从事了“无为”的实践，具体方法就是通过深度的放松入静，“致虚极，守静笃”，达到超级低觉醒状态，让生命中自行组织和自行稳定的机制和

原动力得到激活和强化，最大限度地发挥作用，及时有效地修复生命内环境，以“无为而治”实现生命世界的圆融和谐，从而达到与天地为一，与太虚同体，与造化同寿，与大道合真的永存境界。

大道就在我们的日常生活之中，就在我们为入处世的细枝末节之中。所以我们倡导人生道学、生活道学，主张把道学精神圆融于生活，运用大道的智慧解决生活中存在的各种困惑，从而觉悟人生、升华人生、圆满人生。道学是生命的营养、生命的能量，道学不是学出来的，而是活出来的。下面，我把一首六年前写的《延熹道人退休歌》献给道友，与大家共同参悟如何将大道融通于生活的细枝末节。

延熹道人退休歌

情注新闻四十年，假也不闲，节也不闲。
职业良心重如山，病也得干，累也得干。
早盼退休这一天，得也无怨，失也无怨。
今日终于卸重担，身也清闲，心也清闲。
从此自己说了算，来也随便，去也随便。
陈年往事如烟，宠也不言，辱也不言。
清晨散步八里半，静也舒坦，动也舒坦。
家有藏书三千卷，早也翻翻，晚也翻翻。
以素为主粗茶饭，咸也香甜，淡也香甜。
布衣布鞋不挑拣，新也能穿，旧也能穿。
高堂老母八十三，孝也自然，敬也自然。
结发夫妻老来伴，真也永远，情也永远。
儿女回家绕膝前，节也来看，假也来看。
内孙外孙一般远，嬉也不烦，闹也不烦。
院内翠竹种几竿，直也喜欢，节也喜欢。
窗台养盆君子兰，花也好看，叶也好看。
门前种个小菜园，烹也新鲜，调也新鲜。
几只鸡鸭常下蛋，炒也爱啖，腌也爱啖。
二两小酒来佐餐，抿也悠然，品也悠然。
经典笑话短信传，雅也开颜，俗也开颜。
泳友常聚沙河边，游也心欢，谈也心欢。
亲戚朋友多串串，富也相安，贫也相安。
道学道教两论坛，这边管管，那边管管。
明道修真悟三玄，道也钻研，易也钻研。
百字道文日一篇，老也谈谈，庄也谈谈。
闲暇问道访名山，宫也转转，观也转转。
尘心消尽道心宽，名也看淡，利也看淡。
月月都发养老钱，吃也不难，喝也不难。
无忧无虑养天年，顺也乐观，困也乐观。
退休生活似神仙，福也无边，寿也无边。

【道歌】

自知之人能自胜，知足何须钱物丰。
灵魂归道有居所，精神不死是寿星。

（感谢三河汇老子学社提供信息支持）

