



编辑/郭怡晨 实习生 李艳菲 E-mail/zkwbgyc@sina.com

文化周口

之《道德经》进万家

07 版
2016年11月25日 星期五

《道德经》传家版第十三章：

得意失意莫忘形

□董延喜

【原文】

宠辱若惊，贵大患若身。
何谓宠辱若惊？宠为上，辱为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。
何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？
故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

【新译】

受宠与受辱都会感到惊慌失措，是因为把患得患失看得比生命还宝贵。
什么叫受宠与受辱惊慌失措？就是把“宠”奉之于上，把“辱”抑之于下，得宠为之惊喜，失宠为之惊恐，这就叫受宠与受辱都惊慌。

什么叫重视身体像重视大患一样？

我所以有大祸患，是因为我太爱惜这个身体，如果不考虑自身得失，我还会有什什么忧患呢？

所以一个把生命托付给天下的人，才可以把天下寄托给他；一个把自身生命与天下苍生融为一体的人，才可以把天下托付给他。

【会意】

此章老子强调“贵身”思想，主张要珍惜自己的身体，珍爱自己的生命，不要舍本求末，把荣誉地位看得太重，那些与生命本质无关的虚名浮利都是身外之物，不值得奋不顾身地去追求。

什么是“宠辱若惊，贵大患若身”？这里的“宠”是尊崇、推崇的意思，“辱”是辱没、埋没的意思，“惊”是惊慌、纷乱的意思，“贵”是珍爱、宝贵的意思，“患”是灾难、祸患的意思。“宠辱若惊，贵大患若身”的意思是人们受到尊崇或遭遇辱没而引发的惊慌和纷乱，是因为太过看重自己的身体、太过看重自己的生命的缘故，这才是忧虑和祸患的根源。其实“宠”与“辱”都是个人的主观心意，都是执着于尊崇或执着于耻辱而引发的惊慌失措和心神纷乱。

什么是“宠辱若惊”？为什么会出现“宠辱若惊”？老子作了进一步的分析：“宠为上，辱为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。”老子认为，“宠”与“辱”都是人们把“宠”奉之于上，把“辱”抑之于下，得宠为之惊喜，失宠为之惊恐，其实都是趋上恶下、患得患失而引起的盲目惊慌。宠亦惊慌，辱亦惊慌；得亦惊慌，失亦惊慌；上亦惊慌，下亦惊慌。世人就是这样的患得而又患失，一个人如果不执着于高低上下的主观分别，不攀高枝，不畏低下，高处不觉宠，低处不觉辱，就不会被这些观念左右而影响自己的心神和情绪。

什么是“贵大患若身”？为什么会出现“贵大患若身”？老子说：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”身体和生命对人而言是最为宝贵的，如果我们不执着于此，生命就会自然运化，如果我们执着于这个宝与贵，就会特别看重这个身体，吃好

的，喝好的，千方百计去保养，有的人一年吃几万元的保健品，结果反而把身体吃坏了。历史上的皇帝都想长寿，许多人就是因为吃了所谓的长命仙丹而使自己短命夭亡。这就是“吾所以有大患者，为吾有身”。我之所以有大祸患，是因为我太爱惜这个身体。“及吾无身，吾有何患”，一个人如果进入无身、无我的境界，如果不考虑自身得失，我还会有什么忧患呢？如今人们出现的两个亚健康，不管是生理亚健康还是心理亚健康，都是太把自己的身体当回事了。

什么是“故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下”？真正的贵身，不是执着于我之“有身”，而是要进入“后其身”而“身先”的境界，“无身”才是真正的贵身。这里的“天下”包括自然、社会和人的全部内容。一个人只有把生命托付给天下，达到无我无执，与天地共生，与万物同化的境界，才可以把天下寄托给他。只有使自身生命进入自然运化状态，与天下苍生融为一体，才可以把天下托付给他。

大道就在生活中。宠是得意，辱是失意。当一个人成功或者失败的时候，不要得意忘形，也不要失意忘形。如果能够做到宠辱不惊，那当真是人生的大境界、大修为。有人能达到这种境界么？有！

先说一个受宠不惊的故事，据《秋水》记载：庄子家境贫寒，膳食缺乏营养，常在濮水边钓鱼以烹小鲜。楚国派了两位高级官员代表国王，到宋国去聘请庄子到楚国当相爷。濮水岸边，蒹葭深处，两位使臣好不容易找到庄子，忙说：“恭喜！恭喜！楚王有旨，特请您去当相爷！”这个荣宠可以说达到了极点，一人之下，万人之上。用现在的话说，就是请你去当国务院总理。搁在一般人身上，可能会欣喜若狂，喜极而泣，立马把钓竿扔掉。在

这样的荣宠面前，庄子是什么态度呢？庄子持竿不动，眼盯浮子，头也不回。这个“持竿不动”可了不得，手不动说明心未动。只有在名利面前不动心、不惊心的人，方能受宠不惊，“持竿不动”。

再讲一个受辱不惊的故事。庄周家境很贫穷。一天，因家里实在揭不开锅了，便晓行夜宿跑到魏国，向监河侯（黄河水利专员，赐土封侯）借粮。监河侯说：“可以，非常同情大学者，到年底吧，领地百姓给我交了税。我借给您300金，好吗？”遇上这样的讽刺挖苦和空头支票，庄周并未受辱而惊。而是反过来幽了监河侯一默。庄子说：“我昨天在路上正低头走路，忽然听见大呼救命的声音，一看，原来车辙里有一条快要干死的鲫鱼，便问：“你怎么了？”鲫鱼声音嘶哑答道：“我是东海龙王陛下的官员，被流放到这里，先生，您能救救我吗？一升水就够了。”我对鲫鱼深表同情，拍着胸膛说：“没问题，我现在正要到江南旅游，听说吴越两国风景优美，等游了江南，我一定去蜀国，那里有个岷江堰，水可大啦。我请求那位监堰候放大水入长江，冲出三峡，雪浪涛涛，然后再来个南水北调引长江入黄河，用涛涛洪波来迎接您，好吗？”这小鲫鱼它不领情，气得眼睛鼓鼓地说：“我从东海流放出来，失去了赖以生存的水，落到这样的险境。我要求不高，只要得到一升水就可活命了，可您却开出一大笔空头支票，再见吧，你干脆到干鱼店去找我吧！”不管是面对楚国使者的尊崇奉承，还是面对监河侯的讽刺挖苦，庄子都做到了宠辱不惊，洒脱应对。没有对人事世事的大彻大悟，不会有那种悠然达观的超脱，天真快慰的潇洒。

有关人生的得意与失意，荣宠与羞辱，自古以来，官场、商场、情场无不如此。利害、得失与生命相比孰轻孰重？庄子看得明白，

是因为他达到了忘身无我的境界，不会去为了名利而奋不顾身，所以他能够漠视外在的毁誉，做到宠辱不惊。《三国演义》中诸葛亮骂死王朗，王朗受辱若惊，为此丧了性命。《狐狸与乌鸦》的寓言中狐狸夸乌鸦歌唱得好听，乌鸦受宠若惊，可刚一张嘴，嘴里叼着的那块肉就掉了下去，被狐狸叼走了。老道昔年在一首《看破歌》中写道：

名也罢，利也罢，身外之物莫贪它，
螳螂背后有黄雀，名也是枷，利也是枷。
褒也罢，贬也罢，任人夸赞任人骂，
世人谁不被人说，褒又能咋，贬又能咋。
是也罢，非也罢，你是我非争个啥？
二虎相斗两相伤，是又咋啦，非又咋啦。
得也罢，失也罢，患得患失误年华，
明白舍得方知道，得也放下，失也放下。
生也罢，死也罢，勘破生死笑哈哈，

济世利人行大道，生也豁达，死也豁达。
宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，
望天上云卷云舒。为人处世能视宠辱如花开
花落般平常，才能不惊；视职位去留如云卷
云舒般变幻，方能无意。宠辱若惊说到底
是个情绪管控问题。一个人把受到别人的宠爱
作为一种荣耀，本身就表示把自己的人格尊
严放在了他人之下，在内心深处把赐宠者当
作主宰自己命运的尊贵者，并以受到他的恩
宠为荣，为了保持这种恩宠不至于失去，便
会在赐宠者面前诚惶诚恐，曲意逢迎。而一
旦失去赐宠者的荣宠，甚至受羞辱，则更为
自卑，整日提心吊胆，惶惶不安，唯恐因为失
宠而导致什么不可预知的灾祸降临到自己
身上。这种心态对你身体的伤害可能比那些
五色五味更厉害，很多人和家庭就毁在这一
宠一辱的惊恐之中，道德传家，宠辱不惊不可不传。

【歌道】

得宠受辱两不惊，
患得患失损性命。
无身忘我贵天下，
得意失意莫忘形。

(感谢三河汇老子学社提供信息支持)

