



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

《道德经》传家版第十二章：

感官刺激乱心性

□董延喜

【原文】

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。

【新译】

缤纷的色彩可以使人眼花缭乱，动听的音乐可以使人听觉不灵，丰盛的美味可以使人味觉受损，纵情的围猎可以使人心态失常；稀有的宝物可以使人行为不轨。
有道的圣人但求内心安宁而不求感官刺激，所以不去迷惑心性向外放逐，而是身心合一向内求静。

【会意】

人们在生活中用得最多的感官功能是视觉、听觉和味觉。这三种感官刺激最容易引发人们的痴心、妄想和偏执。老子在本章中从感官功能入手，告诉人们怎样修养身心，老子的教诲在物欲横流的当今社会有着十分重要的现实意义。

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。”这里说的五色指青、赤、黄、白、黑五种颜色，引申为缤纷绚丽的色彩。五音指宫、商、角、徵、羽五个音阶，引申为悦耳动听的音乐。五味指酸、苦、甘、辛、咸五种味道，引申为味道鲜美的佳肴。五色、五音、五味合起来泛指人的眼、耳、鼻、舌、心意等诸感官功能。对视觉的过于偏执让人无法看到色彩的本色；对听觉的过于偏执让人无法听到音响的原音；对味觉的过于偏执让人无法尝到美食的原味。老子这里所说的“爽”的含义是损伤的意思，是说美味的刺激可以让人失去味觉功能，与人们今天所说的“爽”大不相同。老子这里所说的“驰骋畋猎，令人心发狂”，形容放纵而没有节制的向外逐求会让人心神狂乱，迷失本性。就像今天一些年轻人迷恋蹦迪、酗酒一样，像一些人迷恋赌博、吸毒一样，痴迷得拉都拉不住，这就是“心发狂”的状态。老子这里的所说的“难得之货，令人行妨”，是说把难以得到的珍稀物品拿来炫耀，会引起人们的贪欲和妄想，进而产生争夺或偷盗行为。

有道之人应该怎样去做呢？老子说：“是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”老子这里所说的“目”指感官功能，舍向外逐求、舍本求末之意；“腹”与“实其腹”相近，舍内求守静、返本归元之意。这里所说的“去彼取此”，不是不要感官功能，而是该放下就放下，不要去向外逐求。“取此”是要人们内求守静，保持身心合一，处于清静无为的状态之中。

老子从色、声、味以及打猎、藏宝的角度说明声色犬马的物质享受、感官刺激具有极大的危害性。老子认为，过多的欲望和过度的享受会损坏人体的感官功能，丧失人的本性，甚至危害人的生命。庄子也有相似的论述：“且夫失性有五。一曰五色乱目，使目不明。二曰五声乱耳，使耳不聪。三曰五臭熏鼻，困傻中颡。四曰五味浊口，



使口厉爽。五曰趋舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。”庄子反对追求感官刺激，是因为它们会失性害命。在庄子看来，人的生命必须从一切尘俗牵绊之中解脱出来，才能在自由逍遥之中领会天地之大美。

现代社会物质文明高度发达，人们拥有了前辈连想都不敢想的物质财富，社会上充满了各种物欲的诱惑，一些人沉湎于各种强烈的刺激，不仅视力、听力大大受损，而且闹得心绪不宁。一些人喜欢吃那些过香、过辣、过咸的食物，追求味觉的强刺激，致使味觉系统受到严重损害。一些人过分迷恋打猎、打牌、打球等游乐活动，甚至把游乐变成赌博，闹得心灵躁动不安。一些人迷恋藏宝，玩物丧志，甚至引起造假、偷盗、坑蒙拐骗等丑恶现象。老子希望老百姓能够过上丰衣足食、安宁简朴的生活，反对统治者腐朽糜烂、穷奢极欲的没落生活。一个人如果误入虚荣的漩涡，一味追求感官的刺激，就会逐步变得贪得无厌，胆大妄为，挥霍无度，人心狂荡，使道德观、价值观发生严重扭曲，一步步走向生命和精神严重脱离的境地。对于一个有道者来说，即便是有了享受的条件，他们也会适可而止，但求温饱而足的生活，但求基本的生活需要，过着简单而又淳朴的日子，决不会纵情于声色之娱、口腹之欲，不会追求过度的物质享受而迷乱心性，损害生命。

没有道德约束的向外逐求，是人类的最大灾害。一位美国学者对两个家族百年以来的繁衍发展做了一项比较研究。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、慈爱和敬畏作为种子代代传承。另一个是马克·尤克斯家族，一个没有信仰和道德约束的家族，这个家族把利益至上、金钱至上作为种子代代传承。两个家族两百年后的统计结果是：爱德华兹家族人口总数一千三百九十四人，其中有一百位大学教授，十四位大学校长，七十位律师，三十位法官，六十位医生，六十位作家，三百位牧师、神学家，三位议员，一位副总统。而马克·尤克斯家族人口总数九百零三人，其中有三百一十位流氓，一百三十位坐牢十三年以上，七位杀人犯，一百位酒徒，六十位小偷，一百九十位妓女，二十名商人，其中有十名是在监狱学会经商的。这历经百年的两个家族，让我们感受到了道德传家的巨大能量和失道失德的可怕结果。

【道歌】

感官刺激乱心性，享受过度损性命。
道者为腹不为目，去奢守朴养神明。