

新解道教格言

王书猷道人题



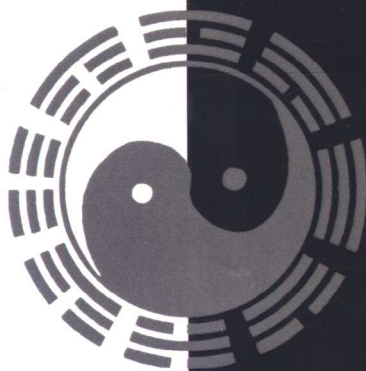
王书猷 主编



宗教文化出版社

图文本





ISBN 7-80123-500-2



9 787801 235008 >

ISBN 7-80123-500-2 / B · 136

定价：18.00元

图文本

新解道教格言

江苏工业学院图书馆
藏书章

王书猷 主编

玉清道人题

李智章

宗教文化出版社

438941

图书在版编目(CIP)数据

新解道教格言/王书献主编. —北京:宗教文化出版社,2003.3

ISBN 7-80123-500-2

I.新… II.王… III.道教-格言 IV.B95

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013930号

新解道教格言

王书献 主编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号(100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 张越宏

封面设计: 杨 群

版面设计: 司博文 高秋兰

印 刷: 北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168毫米 32开本 10.5印张 100千字 图130幅

2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

印 数: 1-8000

书 号: ISBN 7-80123-500-2/B·136

定 价: 18.00元

主 编：王书献

副主编：周永慎 杨立新

著 者：王书献 周永慎 杨立新

彭宗道 于明亮 唐元宗

崔理明 刘嗣传

全书由王书献统稿

序 言

根植于中华沃土的道教，汲取中华优秀传统文化的滋养，又承传发展中华优秀传统文化，对我国哲学、政治、科学、文学、艺术、医学养生乃至民族精神和伦理道德都产生了深刻的影响。道教是一种宗教信仰，又是文化，走进一座道观，打开一部道经，无不反映着鲜明民族文化特色。道教历史，几经兴衰，终能生生不息，与她扎根成长于民族文化之中，既富有包容精神，又具有开放的胸襟是密切相关的。历代的仙真高道层出不穷，抱定“仙道贵生，无量度人”之旨，不断调整发展道教教义，以适应当时社会需要和发展。

我认为，一个虔诚的道教徒，也一定



是一个爱国的道教徒。因为道教神仙信仰中,以“有功于国,有德于民,死则祀之”,崇奉对象既有中华人文始祖,又有圣贤先哲。尊崇中华民族始祖和圣哲,是一个中国人应有的爱国情怀。道教以“尊道贵德”为核心教理,以“得道成仙”为核心信仰,倡导人与自然的和谐,主张天下大同太平,万物共生。因此道祖仙真在诸多经典之中,留下了许多格言警句以告谕、教化和感化世人:如“天道无亲,常与善人”、“祸兮福所倚,福兮祸所伏”、“弱之胜强,柔之胜刚”、“信言不美,美言不信”、“知者不博、博者不知”、“否极泰来”、“因其所大而大之,则万物莫不大;因其所小而小之,则万物莫不小”,以其辩证思想充满了道家的哲学智慧;“处无为之事,行不言之教”、“祸莫大于不知足”、“慎终如始,则无败事”、“后其身而身先,外其身而身存”、“善人者,不善人之师;不善人者,善人者之资”等等体现了道教的人生理想和处世观;“仙道贵生、无量度人”、“我命在我,不属天地”、“见素抱朴,少私寡欲”、“真常之道,悟者自得”、“仙人道士非有神,积精蓄气以成真”、“精满不思色,气足不思食,神旺不思睡”等,表现了道教的人生观和独特养生思想;“福祸无门,惟人自召”、“顺善得善,顺恶得恶”、“苦己利人,暗积功行”、“善事难为,恶事易作”、“见人之得,如己之得;



见人之失，如己之失”、“知足者常足，不知足者无足”等导人向善之言，彰显了道教积极向上的价值观；“天地与我并生，万物与我为一”、“一切物命，蠢动含灵，惜命勿伤，慈怜天生”、“积累功德，慈心于物，昆虫草木，犹不可伤”、“人怀仁心，不复轻伤万物，则天为其大悦，地为其大喜”、“举步常看虫蚁，禁火莫烧山林”等，表达了道教朴素的生态智慧；“纵日消万两黄金，正好粗衣淡饭”、“先人后己，以己方人”、“万法千门，修心为上”、“道在师传修在己，自身还得自身度”等戒律，旨在劝诫感化世人规范身心，反映了道教的伦理道德。

当今政通人和，国泰民安，经济繁荣。中华儿女正在为全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化，实现中华民族的伟大复兴而奋斗。发扬道教教义的积极因素，服务社会主义精神文明和裨益公民道德建设，是促进道教与社会主义社会相适应的要求，是道教健康发展的内在需要，亦是道教界的使命和责任。李瑞环同志在与中国道协第六届领导班子成员座谈时指出：“我国宗教文化中有许多的东西迄今仍有进步的意义，特别是一些主张、格言、规定，同我们现在所提倡的精神文明建设的有关思想和作法并不矛盾，希望宗教界的朋友们能够对此加以挖掘，进行整理，以便在现实生活中更好地发挥积极作

新

解

道

教

格

言

用。我建议道协的领导结合道教自身的特点,认真做一做这项工作。”可嘉的是,中国道教学院青年教师书献、永慎等在教学管理工作之余,将道教部分格言警句整理分类,并组织进修班几位学生结合现代社会生活,从道教文化精神如何为社会和谐安宁、人民生活幸福健康服务等方面着眼,对之加以阐释发挥,颇有新意。欣于此,是为序。

全国政协常委
中国道教协会会长
中国道教学院院长
闵智亭

2002年11月22日于北京



【目 录】

序 言	——	阅智亭	——
一、哲理篇	——		——
二、处世篇	——		一一一
三、劝善篇	——		一八八
四、养生篇	——		二四六
五、环保篇	——		二八九
六、戒律篇	——		三一一
后 记	——		三三五

哲理篇



有生最灵，莫过乎人

出自《抱朴子·内篇》。

《抱朴子·内篇》讲述神仙不死、神仙可求的理论。道教的核心信仰是追求长生久视，得道成仙。老子《道德经》曰：“故道大、天大、地大、王亦大。域中有四大，而王居其一焉！”《老子想尔注》将“王亦大”释为“生亦大”，意指道教追求长生、重视生命。道教还认为，万物皆禀承天地造化生育，含有灵性，皆有道之存在；但最具聪慧、灵悟的应是人。因此，相信人能通过修炼，返朴归真，与道合一，使生命永驻。同时，道教也指出，正是因为人的灵悟、聪慧，若不顺应自然、清心寡欲，则会为了满足自己的各种欲望，违背自然规律，对自然界，对万物无限索取，既影响自己的生存环境，也影响自身

的身心健康。

对于生活在物质条件越来越现代化的现代人，注重生命质量，希望健康长寿已成为“现代化生活”的至关重要的内涵。“有生最灵，莫过乎人”，



就是告诉我们，健康长寿对每个人是机会平等，只要我们保持乐观的生活态度，朴素自然的生活追求，顺应四时的生活方式，就能充分享受天地所给予的生命。“有生最灵，莫过乎人”，并不是让人类“自以为是”去主宰万物，而是要人类更加爱护自然界的一草一木，尊重保护野生动植物，使万物与人类共生共存，共同享受天地所赋予的生命权利。

(王书献、杨立新)

有生最灵，莫过乎人



因其所大而大之，则万物莫不大 因其所小而小之，则万物莫不小

出自《庄子·秋水》。

原文为“以差观之，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。”意思是说按照物与物之间差别来看，顺着各种物体大的一面去观察便会认为物体是大的，那么万物就没有什么不是大的；顺着各种物体小的一面去观察便会认为物体是小的，那么万物没有什么不是小的。它体现了朴素的相对论观点，具有辩证思想。换言之，对于某种事物的评价，只看到其正确的一面，便会认为万物皆为正确；只看到错误的一方，便会认为万物皆为错误。对于一个人的评价，只看其优点，便会认为世上都是“完人”，若只看到缺点，便会认为世

上不存在有优点之人。

因此,对我们现代人来说,看问题要全面,不能只看到正确的一面而忽略错误的一面,不能“一叶障目,不见森林”;要善于透过现象看本质,既看到事物有利的一面,又看到事物不利的一面;对于事物的判断,还要结合当时的客观条件;对于人的评价,要看到其优点特长,还要看到其不足,以促其发扬长处,避其缺点。对于用人者,对其员工不能求全责备,要知人善任;对于每个人自身来说,既要看到

自身的优点和做出的成绩,又要知道自己的不足和缺点,这样才能保持进取的态势,完备人格,做出更大的成绩。在教育子女方面,赏识孩子的优点,鼓励他们发挥特长,少一些和其他孩子横向比较而带来的责备,使孩子受到鼓舞和尊重,是促进孩子健康发展的重要因素。

(王书献、杨立新)



◎ 因其所大而大之,则万物莫不大



消息盈虚，终则有始； 道无终始，物有死生

出自《庄子·秋水》。

这句话揭示了道教的宇宙观，点明了事物发展变化的规律。“消”为消退、死亡，“息”为生长，“盈”为充实，“虚”为空虚。消亡后又生长，充实后又空虚，旧事物的死亡又孕育着新事物的开始。道家创始人老子曰：“一阴一阳之谓道”。阴阳相荡产生万物，阴长阳消或阴消阳长促成了事物的千差万别和不断发展。大道没有终结和起始，万物却有死有生，时而空虚时而充实，从不固守于某一不变的形态。阴极生阳，阳极生阴，盛极而衰，物极必反，这是《易经》所告诫的道理。《易经》中十二消息卦，分主一年十二个月，也说明了气候自然条件的变化情况，所谓“消”，是说一卦之中，阳爻去而阴爻

来，“息”指阴爻去阳爻来。复卦(䷗)，一阳息阴，建子，十一月；临卦(䷒)，二阳息阴，建丑，十二月；依此为泰卦(䷊)一月，大壮卦(䷡)二月，夬卦(䷪)三月，乾卦(䷀)四月，姤卦(䷫)五月，遯卦(䷠)六月，否卦(䷋)七月，观卦(䷓)八月，剥卦(䷖)九月，坤卦(䷁)十月。

这句话提示我们要注意掌握事物发展变化的规律，见微知著。事物的发展总是由低级到高级，由简单到复杂的过程。失败孕育着成功和希望，关键看我们能否掌握行事的主动权，知晓事情盛衰、生死的转机，使事情恒处生地，保持久盛。

(王书献、杨立新)



道无终始，物有死生



孤莫孤于自恃

出自《黄石公素书》。

《黄石公素书》主要讲道德治国之行、全身保命之术及霸业匡邦之理。“孤莫孤于自恃”是指认为自己事事正确的，必然不能与人共事，必然孤立于人群之外。道祖老子主张人处世应“和光同尘”，不能“一意孤行”；道教也主张“兼容并蓄”，善于吸取别人长处，以开放大度的胸怀对待不同观点之人；道教还主张“以柔克刚”，贵“柔”就不能孤傲，不能总是自以为是，不能“自恃”，“柔”可以包容事物，表现为豁达、和睦；而“刚”则直，易断、易“孤”。

现代社会是市场经济，是法制社会，人们在追求物质文明的同时，又要追求精神文明。因此，人与人之间应多一些沟

通和交流，使精神愉悦；要讲究合作共事，讲究团结协作，“成事在天，谋事在人。”国与国之间亦是如此，处理地区间的纷争矛盾亦应这样，要对话而不能对抗，既要考虑本国或本地区的意志，又要考虑他国或地区的特殊性，寻找共同点，化解矛盾，消除对抗，共同发展。

（王书献、杨立新）



孤莫孤于自恃



儒者伪辞，墨者兼爱

出自《庄子·盗跖》。

原文为“儒者伪辞，墨者兼爱，五纪六位，将有别乎？”意思是说儒家伪善的言辞，墨家兼爱的主张，“五纪”、“六位”的序列关系还能有区别吗？这里“五纪”、“六位”分别指父子、君臣、夫妇、长幼、朋友之间的关系和君、臣、父、子、夫、妇。《盗跖》一文的中心是抨击儒家，揭示儒家说教的虚伪性；认为与其追求虚假的仁义，不如“从天之理”，顺其自然。规劝世人不要去做小人，反过来应因循个人的天性；不要做伪君子，要顺从自然规律；是非曲直，要按事物本来的面目，而不要人为造作；不要为表现有德行而强为，而应是出自内心的自然行为；不要口口声声“兼爱”、“非攻”，而为了利益明争



暗斗，失去自我天性。

当然，历史是连续不断的，儒家、墨家皆为中国传统文化的组成部分，对于我们民族文化的发展做出了很大贡献。儒家之倡导仁爱中和，墨家之崇尚慈俭，在今天仍有现实意义。但若加之以道家之崇尚自然无为，清静不争之思想，少一些矫揉造作、口是心非和等级观念，那么我们人与人之间的关系会更加和谐，人与人之间的交往会更轻松，人与人之间的沟通会更加容易，人类的生活将更加阳光明媚。

（王书献、杨立新）

儒者伪辞，墨者兼爱



朝三暮四

源自《庄子·齐物论》。

庄子《齐物论》一文中，以其特有的幽默和睿智，通过讲故事的方式，告诫世人应以宽容、包涵、开放的心态对待他人的观点和行为。他讲到：过去有一位猴子主人给猴子吃果子，告诉它们早上给三个晚上给四个，结果猴子们都发怒，主人说，那么早上给你们四个，晚上给三个，猴子们都高兴地接受了。这个故事里的猴子主人知道猴子们的心意后，认为朝三暮四还是朝四暮三，都没有原则的冲突，总数都是七，并非有吃亏或占便宜之分，因而顺势而满足猴子的要求，事情便得以轻易解决，冲突顿消。这里，庄子在阐明这样的道理：无谓的争执，没有根本性差异的坚持，是没有必要的。如果我们



放开心胸，会真正地感到我们竭力坚持的，其实是与他人相一致的观点，会看到我们原本维护的只是一种错误和自私与虚荣。我们不能自以为是，也不能居高临下，应以平等的心态去对待他人，这样就会感到原本坚持的观点是浪费心智，因为从根本上讲彼此所坚持的东西是一致的，差异只是表面而已。我们现在所讲的成语“朝三暮四”，其意思是指一个人在意见上的犹豫不定。很显然，与庄子所讲故事的原意有所不同，庄子意指本质上一样的观点或道理，不必要浪费时间和精力去争执、犹豫。

反观今天，国际和地区间的领土争端、民族纠纷乃至流血冲突连绵不断，所谓“人心难测”的怨声不绝于耳，人与人之间的矛盾争执常见不鲜。就国家和地区争端来讲，有源自根本利益冲突所至，亦有以“我”为中心的霸权行为和狭隘民族主义引起。如果国际间都能在不损害其本国或地区的根本利益的基础上，采取灵活、宽容、互相尊重的处事原则，那么世界就会多一些和平，少一些冲突和战争。就个人来讲，与人处事合作或面对纷争，如果没有根本性的差异，那么我们则可以以宽容包涵之胸襟，以自己的智慧，以圆融的处事方法，从个人内心消除是非观念和一己私利，化解与他人的争执，和合共事。这样人世间就会多些和谐与宁静，少一些是非与争斗。

（王书献、杨立新）

否极泰来

源自《周易·否泰卦》。

否、泰是《周易》中的两个卦名。否卦从卦形 ䷋ 看，上为乾为天(☰)，下为坤为地(☷)，天为阳，其气上升，地为阴，其气下沉，二气不交，因此说天地不相交，万物不通畅，有失利之象。泰卦从卦形看，与否卦完全相反，上卦为坤(☷)，下卦为乾(☰)，阴阳合璧，天地相交，十分安泰，乃亨通之象。否、泰两卦是互为转化而形成的。当否卦的外卦(☰)逐渐变化为(☷)，内卦(☷)逐渐变化为(☰)时，则成为泰卦，《易经》称“小往大来”，小指阴，为坤卦，大指阳，为乾卦。当泰卦的外卦逐步变化为(☰)，内卦(☷)逐步变化为(☷)时，则成为否卦，《易经》称“大往小来”，大指乾卦，小指坤卦。道教认为一阴一阳

谓之道，万物皆含阴阳，阴阳消长、互动而导致事物变化发展。阴阳的平衡是事物发展的阶段，打破平衡则促进事物的进一步发展。正如道教的太极图，寓意一种平衡，阴中有阳，阳中有阴，阴极生阳，阳极生阴，阳阴互动。否为不通，不通则等待时机，不通到极限就要倾覆，就要“绝处逢生”，出现转机；同样，泰为亨通，但若不诚信，不听劝诫，盛极而衰，“墙倾则倒塌”，所谓有“乐极生悲，否极泰来。”

先哲的智慧无疑成为后人的精神财富。今天，我们在建设中国特色的社会主义道路上，因每个人所从事的职业不同，知识背景不同，人文环境不同，在其事业上，都会经历成功，也会遇到挫折，有的人是成功一时，有的人一蹶不振，给自己和他人带来不利。知“否极泰来”之道理，在挫折的沮丧中，看到潜在的转机和希望，不盲动，找不足，等时机，则会减少心理压力，缩短对挫折的心理适应期，逐步走向成功。反之，在成功的喜悦之时，不能盲目自大，狂妄自傲，要看到潜在的危机和不利，时刻修正自己的行为，变不利为有利，消解危机，使自己永远在阴阳互动的平衡之中，达到“盛而不衰”。

（王书献、杨立新）

否
极
泰
来



独与天地精神往来

出自《庄子·天下》。

庄子是继老子之后的道家哲学大师。他劝导世人逍遥自在,超脱尘世功名利禄,追求豁达开放的心灵。“独与天地精神往来”即是庄子倡导的达到“天人合一”的境界。庄子认为人生要摆脱纷扰烦恼,少一些贪欲和智巧,必须使自己的心灵虚静空明,即所谓“心斋”;要使自己扬弃功名利禄,冲破世俗的关隘,达到精神的自由与超越;天地生育万物而不据为己有,长养万物而任其自然,是“道”的无私、自然之体现,“天地精神”即是一种和谐、恬淡、悠然逍遥的境界,能与“天地精神往来”者,则必须是道德完备的“至人”形象,必须无私无我,必须是从心灵深处迸发出“与日月参光,与土地为常”的宇

宙豪情，才能达到“天地与我并生，万物与我为一”的精神境界。

人必须有精神支柱，有精神追求。我们今天生活在一个富有竞争和多变的时代，成功和失败并存，清醒和困惑相伴。如何面对这些而少一些心理失衡，少一些精神压力，对那些处在名利场之人十分重要。毫无疑问，我们一时做不了“至人”，但“至人”之道可以借鉴：以超然的态度，少我甚至无我的心境，去面对世事，定会轻松、自然，豁然开朗、怡然自得的生活。

（王书献、杨立新）



达则兼济天下，穷则独善其身

出自孟子，而源于老子。

据《史记·老庄申朝列传》，孔子曾问礼于老子，老子告曰：“君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。”而儒家的另一代表人物孟子据此演绎为“达则兼济天下，穷则独善其身。”可以说是吸取了道教的处世观为儒家所倡导。

道教的人生处世观是既“出世”又“入世”，“出世”与“入世”并重。道教重视“德”的修持积累，无德不成仙，因此“济物利人”、“扶危济困”、“追求大同”等成为道教奉行的伦理道德，道教也秉此在尘世利益群生，是谓“得其时则驾”、“达则兼济天下”，也就是有机会有需要，而自身又有智慧、有能力、有条件，则可以为黎民百姓做些功德善举，谋些福祉，这

也是道教全真派所奉行的“真行”。若没机遇，或自身不具备条件，则应自我完善身心修养，真清真静，出尘苦己，是谓“不得时则蓬累而行”、“穷则独善其身”，这也是道教全真派奉行的“真功”。不管是“济天下”抑或“独善其身”，都是要顺应自然，应机而行。

不论是老子的话，还是孟子所讲，对现代人都有很大启发。一个人如果有机遇为周围的人服务，就应踏踏实实地为造福一方百姓而辛苦工作，不能只图一时之名利；一个人如果没有机遇“出人头地”，就应多自我反省，找出自身之不足，踏踏实实地完善自我，提高自身素质，注意道德修养。一个有智慧之人，一个经济富裕之人，应多帮助他人、奉献社会；一个知识水平低的人，一个没有经济地位者，应多注意积累学习，保持自己独立的人格。只有如此才能“达则兼济天下”、“得其时则驾”。

（王书献、杨立新）



达则兼济天下，穷则独善其身



天生天杀,道之理也

出自《阴符经》。

这句话体现了道教的宇宙观。道教认为“道”主宰万物万事,万物依“道”而生长存亡。从自然界看,农作物冬种夏收,树木春天发芽,夏天叶茂,冬天枯萎,都是自然之理;每一种动物都有赖以生存的食物来源,又都有以该种动物以为食物的天敌,自然而成的食物链,维持了生态平衡。这种“生”、“杀”本于自然,符合“道”的原理。从人类自身看,事情的兴衰成败,皆因顺“道”还是悖“道”行事所致;人的生命长短,也靠自身的修持:合于自然之道、注意性命修炼、天人合一者,则生命长久;放荡自我、追求物质享受、不知保养精气神者,则生命短暂。因此,《阴符经》讲,“天生天杀,道之理



也”。

这句话给我们如下一些启示：我们对于自然环境的改造，要顺“道”而行，不能背“道”而驰，要找出其中的规律性加以利用，以造福人类；要注意保护自然界的生态平衡，不能人为过度捕杀动物，以免受环境恶化的惩罚；在行事方面，要像“道”一样无私、大度，排除急功近利的不实之举，那么就会多一些成功的机遇。

（王书献、杨立新）

天生天杀，道之理也



合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下

出自《道德经》第六十四章守微篇。

原意指一棵数人合抱的大树，它的成长是从一粒很小的种子开始萌芽。一座数层高的平台，是从平地一畚畚泥土慢慢堆积起来的。要走上千里的路程，也必须从脚下的第一步开始。老子在这里告诫人们：如果你是一国之主，国家政局稳定的时候，执政者维持治理就比较容易。特别要注意的是，如果动乱纷争的事情还有可能发生的时候，就加以重视，这才容易找出对策。一件事情刚开始形成，总是比较脆弱的。比较脆弱的东西，总是容易分化。微小的东西，容易忽失。因此，要做好一件事情，一定要在未开始以前就有所准备。治理国家也是一样，要注意消除社会动荡的因素，打好治国的基

础。如果不坚持这种原则，不明晓此间道理，将会导致各种事情的失败。

这句格言主要是教导后人做任何事情、任何工作，都要注意开始和基础工作，从点滴小事做起，比如要培育一棵大树，就要从小树萌芽培养；建造一座高楼就要注意打好地基，所谓“万丈高楼平地起”；赶往很远的地方，亦是要从第一步脚踏实地开始。我们现在重视培养人才，必须从小就开始培养，让他的知识逐渐积蓄、丰富成为栋梁。当今，我们十分注重“希望工程”就是从重视小学教育开始，这样，国民素质才能整体提高。比如，那些有成就的各行各业人才，如体育明星，作家，发明家，以及高科技人才等，无不是从小开始培养；那些商业巨子，无一不是从小本经营做起，逐渐发展。因此，这句格言给我们的最大启示就是：万事万物，任何事情都必须注重开始，注意打好基础，不要好高骛远，不能贪大求全。

（周永慎）



千里之行，始于足下



天下万物生于有，有生于无

出自《道德经》第四十章去用篇，该句全文为“反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无”。

原意指天下万物在生生化化中反复运转，但是无论怎样运转变，都是源自于“道”的本体，事物的对立面正体现出“道”的运动。也就是说，循环往复的“道”，正是“道”的动机；柔弱不争，正是“道”的作用。天下万事万物都是从有而生；有和无相对立而互相存在，但有却生于无，无为万物之根本。

这句格言中告诉了我们了从“有到无”又从“无到有”的一个极深的哲理。如一阵风，刚开始虽然很强劲，刮得很凶猛，但等待不多久就归于平静。又如一阵大雨，当时虽然下得很大、很烈，但不待多

久，终要停止。这就是从有到无，最终是“无”的结果。从无到有的哲理亦告诫人们，万事万物都是从无开始的。如我们所学的知识，小孩时一字不识，但通过刻苦和努力，就可以积累和丰富许多知识；一个体育健儿，必须是从小锻炼，不断拼搏直至争取奥运金牌；一个道教徒，可以通过各种修炼，最终成为神仙（或延年益寿）；由此，可以看出任何事均从零开始，可以通过不断努力和奋斗，达到成功。对于那些事业刚刚起步者来讲，知道了“无中生有”的道理，就能够坚定对事业、生活的信心，不断积累，不断进步，取得事业的成功。对于那些先富起来的一部分人来说，明白了“有生于无”的道理，就会献出爱心帮助贫困之人，只有都富裕起来，才能增加购买力，才能“无中生有”、“有生万物”，逐渐使大家共同富裕。

（周永慎）



天下万物生于有，有生于无



天行健,君子以自强不息

出自《周易·上经·乾》。原文《象》中为“天行健,君子以自‘疆’不息”。《象》解曰:天,乾卦之象也,凡重卦皆取重义,此独不然者,天一而已。但言天行,则见其一日一周。而明日又一周,若重复之象,非至健不能也。君子法之,不以人欲害其天德之刚,则自强而不息矣。

《周易·上经》又曰:乾,元亨利贞。“乾者,健也,阳之性也”。又“元”,大也;亨,通也;利,宜也;贞,正而固也。”《周易参同契》亦曰:“乾坤者,易之门户,众卦之父母……”这里亦指明,“乾坤”就是天与地、阳与阴的代表,阴阳互相作用,就产生“八卦”,八卦互相演变而六十四卦。表明了中华民族的民族精神。千百年来,中华儿女能摆脱欺凌和侵略,走向国



家独立与富强，靠的就是这种自强不息的精神。它也告诉人们，任何人都具备有阳刚之气，如“君”，要有君的尊言和气质，管理好臣民，治理好国家；为“父”，要有父的尊严和气质，教育和培养自己的后代；做一个合格公民，要竭尽公民之义务，奉献自我，自强不息。

（周永慎）

天行健，君子以自强不息



新

解

道

教

格

言

天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说

出自《庄子·知北游》。

原意说天地具有无穷的美妙，巨大的收获，但却从不自我标榜；四时运行具有明确的规律，却不需要加以评议；万物的变化具有可循的定规，却无需自我表达。因此，《庄子》进一步说“至人者，原天地之美而达万物之理，是故至人无为，‘大圣’不作，观于天地之谓也。”《庄子》这样引申阐述：圣哲之人，探究天地伟大的美而通晓万物生长的道理，所以“至人”顺应自然；圣人更明晓“自然之道”的道理而不妄为，这就是圣哲之人通过细致观察天地及自然得出的评议和道理。

这句格言重在阐发《老子》“上德不德”、“道法自然”的主张，意在告诫人们



要以谦虚为美德，不要过分和随意炫耀自己，更不要夸张自己的功绩。任何事情的好与坏，功与德，均是由他人去评价的。如同“天地”、“四时”、“万物”，其功德至大，却含而不露，不骄不傲，不视万物为己有，一切顺其自然。我们做人之道，要学习“天地”、“四时”、“万物”之德，自己做了许多伟大的事情，反而不居己功，不图名，不图利，这样更加受到人们的尊敬和钦佩，其功德、美德将被人们赞颂而流芳千古。

（周永慎）



天地有大美而不言



治大国,若烹小鲜

出自《韩非子·解老》,该句选自《道德经》第六十章居位篇。

此句格言原意大概讲治理大国,就好像烹煎小鱼一样,该翻则翻,该煎则煎,要掌握好火候,不要经常去翻动它,否则一条完整的鱼因频繁翻动而煎得破碎不堪。对于治国来说,作为国家的领导者,不要常常变动政策,否则人民就会因政策变来变去,而难以适应,人心就不稳定,人们就会对执政者失去信心,执政的人失去了这种诚信,就失去了民心,国家的政局将受到影响,动乱等不良状态就会随时发生。

本句格言主要告诫人们特别是当权者、决策者们做任何事情在决策之前要认真仔细,深思熟虑,反复斟酌。政策或

规定等出台后一定要保持相对稳定，不得随意改变和取消。否则反复变动，就会像“烹小鲜”一样因常常翻动而破碎不堪，人心难宁。因此，任何事情都不要反反复复；说话，要言而



有信，坚守承诺。这样，事情才有人做，说话才有人听。当今，建设现代化国家要有一个稳定的社会环境，无论是政治经济，还是国防科技，无论是工业、农业，还是科教文化的发展，都需要有一个安定的政治环境，需要相对稳定的政策。否则，科技就会落后，经济就会衰退，工业农业发展面临倒退，科教文化不能继续发展，整个国力将会下降。因此，治大国者若烹小鲜，无论国家还是一个组织，稳定人心，顺时而动，掌握好时机，任何事情才将无往而不胜。

（周永慎）

治大国，若烹小鲜



新

解

道

教

格

言

大道不亲,唯善是与; 天地无心,随德乃矜

出自陶弘景《真诰》。

此句大意是：大道公平地对待万事万物，而不特别亲近谁，只要是善的它都给予帮助；天地的心是敞开的，没有私心，只对有德行的人给予同情和帮助。这句话亦是陶弘景在《真诰》中对老子《道德经》“天道无亲，常与善人”的发挥。

“大道不亲，唯善是与；天地无心，随德乃矜”也是告诫人们天道（大道）是没有偏爱之心的，但它总是佑助善人。这是因为善人按照大道行事，符合道的规律和特性。善人之“善”与大道的“慈”，有其共性。因此，不论是治国，还是修身养生，离不开天道大自然之规律。只要体“大道”行道，必然得道多助；失去“大道”必



然寡助，最后连一点帮助也没有了。此句格言教导和启示人们的关键是“善”和“德”，只有修善、积德，才会在需要的时候得到他人的帮助，上天（天道）才会护佑你取得成功。相反，你不修善，不积阴功，不讲道德，逆道而行之，你将失去一切。即所谓顺天者存，逆天者亡。

（周永慎）

天地无心，随德乃矜



至人无己,神人无功,圣人无名

出自《庄子·逍遥游》。

此句格言大意是：道德修养高尚的人（这里称至人）能够清除外物与自我的界线，能够达到忘我的境界；精神世界完全超脱物外的人（这里称神人）心目中沒有功名和事业；思想修养臻于完善的人（这里称圣人）从不去追求名誉和地位。

这句格言主要是告诫后人要学习“至人、神人、圣人”这些先哲高尚的道德修养。将这些先哲的行为作为今人的典范和楷模，加强自身修持，树立高尚的人格，培养良好的道德素养，不计较功名与利禄，不贪图个人得失与享受，不为个人而追求名誉与利益。一个人是否受人尊敬，不是金钱和权力能决定的，而是个人的人格魅力所决定。人格魅力的形成，道



德修养起决定作用。道德修养的高低体现在日常的行为规范与处世原则中。因此我们每个人应注意日常的道德行为，从小事做起，逐渐使自己成为一个道德高尚，受人尊敬的人。

（周永慎）

◎
至人无己，神人无功，圣人无名



新

解

道

教

格

言

人生星宿,各有所值

出自《抱朴子·内篇》。

原文为：或曰：“果其仙道可求者得，五经何以不载，周孔何以不言，圣人何以不度世，上智何以不长存？若周孔不知，则不可为圣。若知而不学，则是无仙道也。”抱朴子答曰：“人生星宿，各有所值，既详之于别篇矣。……”

原文大意是：有人问“仙道”如果是可以修成的话，为什么《五经》没有记载，也就是说，周公孔子这些大圣贤都不曾谈言“仙道”之事，难道这些圣贤先哲们都不愿度世，不愿长生吗？既然是连周公孔子们都不知道长生和仙道的话，他们就没有资格号称“圣贤”，如果说这些圣贤们知道神仙、仙道是可学、可以修炼还不去修炼，那么是不是世间上确实没有成仙的先

例。抱朴子则告知说：“这些先哲圣贤亦同上天的星宿神一样，东西南北各管一方，因为不是它当班，因此它不可能什么事情全顾及知道了。”

这句格言主要是告诫人们：一个人处的位置不同，他所做的事业及其创造的价值亦就不同了，一个人要认识到自己的长处和不足，善于扬长避短。因为人都是有缺陷的，圣贤也不能例外，所谓“人无完人，金无足赤”。任何人都有各自的优点，关键在于他怎样去发扬。周公孔公等贤圣及《五经》中不言不载的东西很多，《五经》所载亦是有限的，因此也不可能什么东西均可以面面俱到。亦就是说不一定圣贤《五经》不言不载的东西就是不存在的东西。现在有很多东西是超越前人的，如卫星上天、人类登月、航天飞机以及人类基因、克隆技术等（当然，古代神

话传说中确有类似记载）均是后人的智慧结晶，有很多前无古人的事业都是由现代人去开创探索和实现。

（周永慎）



大器晚成

出自《道德经》第四十一章。

“大器晚成”是人所共知的成语，比喻有才能的人成就得很晚。老君最初说这句话的时候，是在于用器喻人，说明人生的一种景观。

人的生命短暂，一生很难说清楚能够成就多少事业。而人的才能各有不同，早慧与晚熟并存，通常人们希望早慧。战国时，十二岁的甘罗官至秦国上卿；北宋时，晏殊七岁以神童入朝，受宋真宗宠爱，足以让许多人羡慕不已。然而，又有许多人成就很晚，如吕尚八十余岁为周朝宰相；唐代有名的诗人高适，四十岁才中举，第二年做了一个小小的封丘县尉，晚年才仕途显达，史书记载：唐代诗人官

显达的只有高适。北宋的苏洵，二十七岁才发奋攻读，终成散文大家，与他的儿子苏轼、苏辙并称“三苏”。

人的一生是自己创造的，这话说起来比实践要轻松得多，实际上，从来就没有人可以自由地创造自己的人生，因为人要受制他所处的环境，包括物的环境和人的环境，这些外部条件有时决定人生的选择。当然，我们没有必要谈论大器晚成的是与非，一个人能成大器就是幸事。不过，成就大器要经历一个漫长的过程，人应该适合自己的追求目标，有坚忍不拔的毅力和直抵成功彼岸的信心，经得起失败的锤炼。老子说的大器晚成，最根本的是长期磨炼。磨炼，往往会使意志脆弱者退却，使意志坚强者终有所成，大器晚成就属于后者。老子所言之，就是要让人们懂得这个道理而有心理上的准备不要急于求成。面对他人的成就或是自己所想取得的成就，人心的浮躁常不可免。浮躁难有所成。荀子说：“蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也；蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也”。荀子说的为学如此，其他各行业都是这样。最终成就的，往往是立志而能坚韧专注的人。大器晚成，如陈年之酒，芳香甘美。

在现实生活中，一些人不懂大器晚成的道理，在短短的时间内，就想出人头地，因此采用一些不正当





的手段，虽然一时名利双收，一旦被人们识破则身败名裂，悔之晚也！只有通过持之以恒的努力，善于把握时机，不急于求成，这样才能真正做到“大器晚成”。

（彭崇道）

信言不美，美言不信

出自《道德经》第八十一章。

老子的《道德经》五千言，就是以朴实、真情至理为主，而不是以华丽之辞动人，所以流传千古而不绝。诚实可信的话不一定华丽，华丽的话不一定诚实可信，很多人在经历了惨痛的教训以后，才能够明白其中的道理。战国时楚国的顷襄王宠信奸臣，溺于女色，策士在庄辛见了很着急，对他说：“君王左边是州侯，右边是夏侯，车子后面跟着鄢陵君和寿阳君，只顾淫逸奢侈的生活，像这样下去，国家就很危险了。”楚顷襄王哪里听得进去，说道：“你怕是老糊涂了吧？”不久楚国的都城被秦军攻破，顷襄王才重新想起庄策的一席忠言，派人把已经去赵国的庄辛请回来，向他请教楚国在险峻形势下

信言不美，美言不信



的对策,形势才有了改观。好话让人心里舒服,这符合人的虚荣心。项羽、刘邦协力攻秦,刘邦先破秦进入咸阳,并想在咸阳称王。也想称王的项羽大怒,凭武力哪有你刘邦的份呢?扬言要杀掉刘邦。吓得刘邦连忙到项羽的驻地鸿门“请罪”,说是我本想让你先进入城的,没有想到自己先进入咸阳。我怎敢在咸阳称王呢?而是在整顿咸阳的秩序,一心等待你来称王。本来怒发冲冠的项羽摆下鸿门宴要置刘邦于死地,听了这话,心里美滋滋的,宽容了刘邦。气得项羽的重要谋臣范增把刘邦送来的礼物扔到地上,大叫:夺取天下的一定是刘邦。果然被他言中了。

老子所说的:诚实的话不一定华丽,华丽的话不一定诚实。就是在传达有普遍意义的人生经验。当他说信言不美的时候,就让人想起民间流传的一句话,良药苦口利于病,忠言逆耳利于行。逆耳的忠言,就属于不美的“信言”。人自身就有很大的弱点,当那直来直去、诚恳无欺的话不牵涉到自己或者是去开导亲人、朋友、同事,都知道“信言”应该“不美”,可别人这样对待自己的时候,更能接受的不是平淡诚实不美之话,而是美丽的不诚实的话。所以明白“信言不美、美言不信”的道理后,现实生活中,就不会轻易地被一些美言所欺骗,从而会减少一些不必要的损失,那些靠“美言”取宠而不务实干者就没有市场。

(彭宗道)

大巧若拙,大辩若讷

出自《道德经》第四十五章。

“大巧若拙”是指最灵巧的东西，好像是很笨拙的样子。老子的本意是在告诉人们看事物，不能只是单一的看其表面现象，而是应该深入的了解事物的整体，因为在宇宙之中，万事万物无奇不有。就如和氏璧一样，最初不了解它的人，只知道它原来是一块石头而已，后来才知道里面是一个价值连城的美玉。又如明朝武当山高道张三丰，平日疯疯癫癫，但却内怀玄门内丹绝学和太极拳绝技。所以说有些表面上很笨拙的人物，内心里却藏着许多巧妙的技术或奇妙的智慧。如道教史上的许多高道大德，表面上穿着简朴的衣服，内心却存放着洞察宇宙的智慧。

◎
大巧若拙，大辩若讷



“大辩若讷”是指对于宇宙万物有深刻体悟的人，应该是最有辩解能力的人，然而他悟在心中，不加言喻，总是呈现出一副木讷的样子，有时候他讲出来的大道理，别人也不知道其意义所在，因此就出现了一种现象与本质的分离，就是——擅长辩解的人，看起来反倒像不会说话的样子。因此老子认为：知道事物本质的人不一定整日夸夸其谈，而整日夸夸其谈的人，未必就能洞察事物的本质。所以那些用华丽的言语来说明事物时，不一定就真实可信，而诚实可信的人，所讲的言辞并不一定华丽动人，也正如俗话所说“满缸水不响，半缸水响叮当。”有商家还将老子“大辩若讷”的智慧运用在广告上。美国纽约有一家刚开张的银行，为了提高自己的知名度，利用市民的惊奇心理，别出心裁地买下了该市各广播电台的最后十秒钟。播音员在广告开始就说：“从现在起，播放本市国际银行所提供的‘沉默时间’。”然后整个节目突然中断十秒钟。听众被莫名其妙的十秒钟戏弄之后，便议论纷纷，一连几天的“沉默时间”，成了纽约市民的热门话题。该银行的知名度也因此上升。这就是美国人运用“大辩若讷”的智慧所取得的效益。

在五彩缤纷的快节奏生活中，如果你能安静自己的心灵，则会体悟到老子这位智慧者留下的“大巧若拙，大辩若讷”的真正含意，也就会认识到事物



的表面现象与内在本质，不一定是绝对相同，而是阴与阳，负与正的相互并存。如有的人虽然表面行为不够灵活圆滑，但他的内在智慧却十分灵活，可以信赖，经常想出好办法来解决生活中的难题。有的人虽然不善言辞，往往能够一针见血，比起那些喋喋不休，制造杂音花言巧语的人要好得多，实在得多。

（彭宗道）

◎
大巧若拙，大辩若讷



万物负阴而抱阳，冲气以为和

出自《道德经》第四十二章。

古代的圣人通过对大千世界中许多事物和现象的观察，把万物万象分为阴与阳两大类。圣哲们认为一切事物的形成、变化与发展，全在于阴阳二气的运动。自然界阴阳变化是有一定规律可掌握的。在自然界的万事万物中，其内部都同时存在着相反的两属性，即存在着对立的阴阳两个方面，如灯光的产生是由正极与负极相结合而成；八卦是由阴与阳两种对立的符号组成的。由此也可以看出阴阳两种对立的矛盾，是一切事物的矛盾，惟有阴阳二气相互综合，然后才能产生变化、生成万物。故阴阳的对立与统一，是一切事物的始终，阴阳不但统摄了万物万象对立的两个方面，而且具

有两种相反的不同属性。然而，事物和现象中对立着的双方所具有的阴阳属性，既不是任意指定，也不能颠倒，而是按一定规律归类的。《周易·系辞》云：“乾道成男，坤道成女”。“天尊地卑”、“乾阳物也，坤阴物也”。“乾卦奇，坤卦偶。”故凡是类似男，高和刚等的性质皆属于阳的范畴。凡是类似女、低和柔等性质的都属于阴的范畴。万事万物中的阴阳特性具有互相依存，又有相互为用的联系。即没有阴，就不存在阳；没有阳就不存在阴。正如没有乾，就没有坤；没有男就没有女；没有天，就没有地。《素问阴阳应象大论》说：“阴在内，阳守之；阳在外，阴使之”。万物中的阴阳，是运动变化的，其运动是彼此消长的形式进行的，由于阴阳两个对立的矛盾，始终处在彼此消长，此进彼退的动态“和睦”之中，才能保持事物的正常发展变化。《周易·系辞》有：“日往月则来，月往日则来，日月相推而明生焉”。万物的阴阳，在一定条件下向其对立的方面转化，阴极生阳，阳极生阴。《周易·系辞》讲：“阴阳合德，则刚柔有体”。老君讲：“祸兮福所倚，福兮祸所伏”也就是此道理。

当明白万事万物的阴阳属性时，就应该保持一种平和而理智的心态来看待事物，在日常生活中不会走极端的道路，万事万物皆“以和为贵”，待人处事讲和气，和气是自身修养和博大气度的体现。不能设想，一个心胸窄、气度狭小的人能够和气待人。与

◎
万物负阴而抱阳，冲气以为和



新

解

道

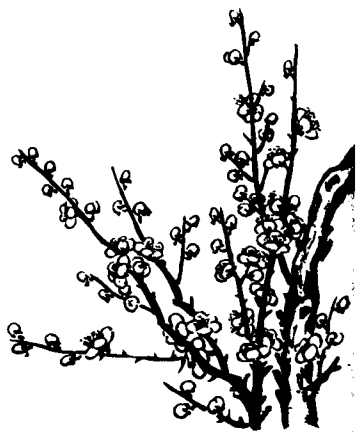
教

格

言

人交往，保持和气，可以避免许多不愉快的事情发生；心情平和，不论言语和行为，都不会有过分之处，能给人以亲切的感觉；所做事情也因此而更加顺利，而且和气还利于身心的健康。自己身处逆境时，能够以平和的心情对待，不因此而气馁，自然可以战胜困难，走向光明。若人人能和平共处，与自然和谐，世界不会有战争，到处都会是太平之象。

（彭宗道）



上士无争，下士好争； 上德不德，下德执德

出自《玄门功课·清静经》。

上士者，明人也；下士者，愚人也。明智的人，崇尚德性的修养而淡泊声色货利，故自然谦让，以此而养德也；而昏愚之人，只知声色货利，不知德为何物，故争其声色货利，而竟失德也。有智慧有修养的上士，无论做什么事情，皆会洞察事物的表面与本质，深知争与不争，皆存在得失之利弊。争会使人失其德性的根本，让者则能减少不必要的烦恼。凡人之好争者，而必有其人相争对抗，所以争而不得，而心里自然就不满意，由此便生奸巧之心，更加剧了争的危险性。这种奸巧之心用来相争，便出现更多的好争之名

上德不德，
下德执德



声。一但有了好争好强的名声，一定会受到众人的攻击，因此，一个人好争，怎么能争得过众多的人呢？即使不愿相让，也不得不被迫让给别人，只好甘受其辱，空败其德。而明智的上士则不然，他们专心修养自己的德性，以德让人，而天长日久人们必以让回报。虽然偶尔也会受到一些侮辱，他们也忍让而不争，久久行持着德性的修养，自然而然会感化众人，故能够以德服人。当明智的上士之德性修养的名声传播开，众人皆会敬仰，不与其相争而自会心悦诚服。因此上士无争，反而能服众人，能受众人之敬仰，故天地之间，其阴阳消长成破利害，皆各有一定规律，若能静心详审，则自然领悟其中之玄妙。

古人云：“欲高之先卑之，高由卑起，终必固；欲速其高，终必卑。欲吹之先吸之，吹方得力。欲明之，先暗之，暗极则明。能够顺其自然，则能明白道理，事业可成矣。”德乃性中之理，不可过于固执死板，不然会落在极端上，其执著与不执著，可分上下两种，真正的聪明之人，注重品德的修养，天长日久，德行充足而自己不知，不认为自己有德，反而更加谦虚，这样反而能使德性常著，自然内心无私，故像天地一样大公无私，而利众人。无修养的自以为聪明的下士，常常贪著道德之美名，所作所为皆假借道德之名，这哪里能够做到内心无私，天下为公呢？故沽名钓誉之



辈，不但得不到众人的尊重反而会受世人之嘲笑。有修养有道德、一心为公、造福于人类的，人们世世代代都记得他，都会敬仰他。

（彭宗道）

上德不德，下德执德



知者不博，博者不知

出自《道德经》第八十一章。

“知者”指有真知有大智慧的人。“博”是指外在伪饰的知识面宽。“知者不博，博者不知”主要讲做学问应该在于具有真知灼见的大智慧，而不在于外表的广博。在时间的长河中，人类慢慢地积累了许许多多的知识，如大海一样博大精深，然而这些包罗万象、博大精深的知识，单靠一个人就想把它全部学完，则花上一生的时间也做不到。所以老子劝告后学之辈，若要真正的研究学问，获得真理，不要追求外表博学多才而巧饰自己，没有某一方面的真知。南华真人也认为：知识是无限度的，而人的生命是有限度的，以有限度的生命去追求无限度的知识，就会弄得很疲困；既然这样还要汲汲追求知识，就会弄得

更加疲困不堪了。知识如树枝，人如鸟儿，树枝是小鸟停留休息的地方，但小鸟不可能在所有的树枝上停留休息，总有一些树枝是不曾停留过的，而停留的只在少数树枝。许多的科学家、艺术家、武术家，他们之所以能成功，是因为他们不去追求外在的知识博广；许多的世人不能获得成功，在于他们总想成为一个无所不知的“博士”而没有专一精神。

一般人都认为知识学问越多越好，所以多才多艺皆成为世人追求的目标。但世上往往又没有十全十美的人。所以古人云：“人无完人，金无足赤”。因此有人自称能天上地下无所不知的时候，可得小心了，不要被他的美言所迷惑。前面讲过，美好华丽的语言不一定值得可信。有些人在一方面，所知甚少，但在另一面或许是个专家。因此，古代的圣人追求“真知”和“大智慧”，不求外在虚伪花哨知识的所谓“广博”，

故“圣人守一，而万事毕”。可见，追求外在伪饰的广博知识，并非就是具有“真知灼见的大智慧”者。因为追求外在的形象，越追越迷，以致永远无法探求真正的答案。

（彭宗道）



知者不博，博者不知



生者死之根，死者生之根； 恩生于害，害生于恩

出自《黄帝阴符经》。

“生者死之根，死者生之根”意思是说生与死是相互存在、相互转换的，并不是永恒不变的。有时候生往往是死的开始，而死又是生的开始。对于生命来说，道教圣哲们认为她是永恒存在的，只是表现形式不同罢了。如《玄门功课经》云：“色即是空，空即是色，色无定色，空无定空。”生命好比水一样，那么雪、冰、蒸气、露水、开水、凉水、云、雨等等，则为生命的生与死的不同表现形式；又如落花与落叶，本来是“无情物”，算是生命的一种形式，但它又可以“化作春泥更护花”，可以说又是生的开始。同样，如果管理有方，经营有术，即使快破产的企业，也可以“东山再起”，可以说是由死而

生了；如果管理经营不当，即使很兴旺的企业，也会走向破产的死亡之路，这种可以说是由生转死了。故有利的因素不善于把握，则会变成不利因素。同样不利因素，如果善于利用则会变成有利因素。

“恩生于害，害生于恩”意思说：幸福的事情，处理不好，则反生祸乱之事，而祸乱之事处理妥当，也会变成幸福的事情，也可以说幸福里面潜伏着灾祸，没有发生灾祸的人，不知道珍惜幸福，反而为非作歹，奢侈浪费，造下罪业，一旦因缘成熟，灾祸就会产生；灾祸的产生紧靠着幸福，因为遭受过灾祸的人，知道幸福的可贵，从而珍惜所取得的成果。

生死恩害此四者乃阴阳反复，彼此对待之理，有生即有死，有死即有生，有恩即有害，有害即有恩。这些都是圣哲总结出来千古不变的真理。一般的愚人都希望能够长命百岁，故用许多物质来保养自己的身体，但这样做，自己的精神，反而被外在的物质迷惑，即种下了死亡之根；若能安守清静，少思寡欲，知足常乐，即得生之根矣。因此贪心起于物，则智慧之根死之；若贪心一死，则清静之心，智慧之生命充实也。《化书》云：“侯者人所贵，金者人所重，众人封公而得侯者不美，众人分玉得金者不乐，故赏不可妄行，恩不可妄施，由为争夺之渐，即为死亡之基。”故当今之人知生死恩害之理、则吉凶祸福之变自明也。

（彭宗道）

◎
生者死之根，死者生之根



坚强者死之徒，柔弱生之徒

出自《道德经》第七十六章。

“坚强者死之徒，柔弱生之徒”是说僵硬属于没有生命力的一类，柔软属于有生命力的一类。人在活着的时候，身体是柔软的，死了以后，身体才变得僵硬。植物也如此，你看花草树木，在活着的时候，树枝都是柔软的，但是在丧失生命以后，它却变得枯槁僵硬了。

同样，僵硬的武器，并不一定是上等的武器，僵化的部队，不是最好的部队。企业也如此，如果管理僵化，经营不灵活，则容易导致企业破产倒闭；国家管理体制僵化，也将阻碍社会经济发展。天下最柔软的东西，往往能驾御天下最坚硬的东西，比如“水”，看起来似乎能随方就圆，或曲或直，但它也能穿山透地，

冲垮无比坚硬的建筑物。无形的力量可以穿透没有间隙的东西。比如运行天地间的“气”，凭肉眼看不见，就这个意义上说“气”就是最柔软无形的，但它却恒存在，并能通过坚固的屏障。由上面的道理可以知道，恃强顽固容易踏上死亡之途，只有守谦柔弱才是获得生机之路；夸耀武力的好战者，往往难以长久。无数的事实证明，经常自夸强大者，反而使人讨厌，让人看不起；而以谦退柔弱自处的人，反而受人崇敬爱戴。

当今世人在身体方面和思想方面都应该时常保持灵活，而不要僵化，以学习新的知识。应保持内心的平静，谦虚待人处事，这样才能使自己的生命更加生生不息。有修养的人所以能够快乐，一方面他们平时注重保养心性，另一方面，还注意锻炼身体，如道教主张的练习太极拳、太极剑、八卦掌、八仙棍，还有八段锦、十二锦、五禽戏等。通过静功来调理体内的元气，以保持体内气血的正常运行。通过内外兼修，使人的身体充满活力，在思想上也较安定，不大喜大怒，不走极端。故平时加强自身的修养，则能使生命之树长青。

（彭宗道）

◎ 坚强者死之徒，柔弱者生之徒



躁胜寒,静胜热

出自《道德经》第四十五章。

天冷的时候,运动一下,则会感觉到身体暖和一些,自然不觉得冷了,就是人们常说的:“动能生热”。在热天里,心情安静,自然不会觉得特别热,也就是人们常说的:“心静自然凉”的道理。

“寒”和“热”是自古以来就使人烦恼的两件事,而且人们一直认为“胜热”比“胜寒”难得多。造房、生火、添衣等都可以“胜寒”,但要“胜热”,在古代大约只有“心静自然凉”一法。后来有了窖冰,情况略有改观,但也仍只是限于北方和富人。直到二十世纪发明了空调器,人类才算真正有了“静”可以胜“热”的办法。虽然“躁”可以胜“寒”,“静”可以胜“热”,躁有躁的作用,静有静的作



用，而从心性修养方面看，还是应该以静为主，因为稳重原为轻浮的根基，清静本是躁动的主宰。人急躁生气往往只有短暂的时间，就像大风大雨一样，雨停风住仍然天晴，依然平静，所以平静还是胜过急躁的。万事万物，千变万化，令人眼花缭乱，但只要保持内心的清静，灵性空明，自然可以观察到万物孕育、生长、死亡这一生生不息，周而复始的宇宙奥秘。万物纷纭变化，但最后还是回归到生的根源，万物回归到自己的生命根源，可以说又处于“静”的状态了。“静”也就是回复到自我生命的自然本性，只有这样才能体悟到宇宙的永恒法则。

世上之人，大多不能了解宇宙的永恒法则，所以容易轻举妄动，一旦如此行事，往往就要招来灾殃。善于做将帅的人，绝不夸张自己的武力，去逞强斗猛；善于作战的人，绝不轻易就是暴躁发怒，而是时时保持内心的安静，养精蓄锐。事物都是相互联系的，没有扎实的基础，建起的就是空中楼阁；一个人如果浮躁气盛，或是畏前畏尾，都会影响对事物的正确判断，要想有卓越的见解是很难的。一个人如果欲望很多，不能做到内心世界的安详宁静，那么就难以有正直激昂的气节，沉稳踏实的作风。因此，“躁”可胜寒，“静”可胜热，清静为天下共同遵循的法则，清静才是一切智慧的源泉。

（彭宗道）

天之道损有余而补不足

出自《道德经》第七十七章。

这句话的意思是说：天道的运行规律，总是减少有余的以补充不足。天下万物，生生死死，物极则反，乾终复坤，万物在生化中维持平衡，自然于损益中展示法则。比如沧海变桑田，高山成平地。可是人们却不是这样，许多人总是将不足的奉献给富有的，常常做一些锦上添花一类虚伪的事情，而救济贫困这些实质性的工作，却不愿去做。结果容易造成穷的越来越穷，富的越来越富；繁荣的越来越繁荣，落后的越来越落后。出现两极分化的现象，这种两极分化的结果，人们是可想而知的。

所以老子在《道德经》第四十四章中指出：贪求物质与名利，过分满足欲



望的人，必定要劳心劳力，付出沉重代价。贪图财利的人，喜爱宝贵的物品，但是珍品藏得越多，反而招人嫉妒怨恨，难免身招异端之祸。所以知足的人，就会减少贪求，身心自然无忧无虑。如此的话，就会远离羞耻与侮辱之事。知道适可而止，就没有危险，这样才可以长生久安。因此，我们应该效仿圣人体悟大道，培养万物却不自恃有功，顺天而行却不自以为是高高在上；不应夸耀自己的能力，要以自己的长处，去帮助天下人们的不足，将有余的精神与财力，奉献给天下贫困的人。

天之道损有余而补不足



在每一个人心，欲望可以说都是无止境的，属于“有余”的东西，但人的生命却是有限的，生命

可算是“不足”的一部分。人往往以各种生活方式，希望能满足自己的种种欲望，可是现实中却事与愿违。所以常感到很累，很沮丧。要是人们能把思想反过来，尽量减少内心的种种欲望，保养自己的精神，就会过得轻松愉快。所以老子教导我们效法天道，减少“多余”的部分，补其“不足”的部分。当代社会一部分人勤劳致富，但还有一些人因客观条件仍处于贫困状态。富者如果能够效法天道，将自己多余的财富奉献出来，多做公益事业、光彩事业，为社会上贫困的人们解决一些饥寒、病痛等方面的问题，使社会减少两极分化，趋向于同步发展，那么社会上就不会存在着为财富过分悬殊不平而争执的现象，社会也会因此而稳定、祖国更加繁荣昌盛！

（彭宗道）



天网恢恢，疏而不失

出自《道德经》第七十三章。

天地之间，就好像一张其大无边的网，看上去好像孔眼稀稀拉拉，似有似无，但是很少有东西能从这孔眼中漏失。为什么呢？天地之间，存在着许多的规则，而这些规则，是纵横交错，相互联系的，就像一张无形的网一样，事物都在其中，各行其道不得违反。否则就要受到影响。不过有的规则是少数人遵守的，可以说，不去加入其中就不必受影响。如娱乐规则，游戏规则，工厂企业内部规则。但是有些共同遵守的规则，则不可以违背，否则要受到惩罚，如法律不可违，违之则丧失公民的权利，难逃法网，所以说：“法网恢恢，疏而不漏”；交通规则也不可违，违则财产受损，害

天网恢恢，疏而不失



人害己。当然这些是人们容易了解的道理,可以说是“天网”的一部。另外还有时间规则,这也是每一个人都要遵守的自然规则,因为时间最值钱也最不值钱,当你快乐时,希望时间慢一点,当你想摆脱痛苦时,希望痛苦的时间越短越好,越快越好,但时间对每一个人都是最公平的,所以应该珍惜。如耕种失时,则收成受损;商人失时,则经营受损;军人失时,则错失战机,学生失时,则“老大徒伤悲”。故老子曰:“动善时”,就是要把握时间,珍惜时间,将一切行为付诸于最佳时间内,才会取得事半功倍的效果。

当然天地之间的规则还很多很多,非三言两语就能讲完的。许多规则都在我们的现实生活中存在着,同时也在自然界中存在着,对我们的生活起着大的作用,它是遵守规则者的“保护网”,是违反规则者的“法网”。这些规则在运行中,又是默默进行的。

当代中国,是社会主义市场经济。每个人既要遵守法律和纪律,又要接受道德的约束。任何人不管做什么事,职务高低,都必须在法律、纪律允许的范围内进行;同时要时刻提醒自己不要触及“道德之网”,要做有道德之士。

(彭宗道)

天道无亲，常与善人

出自老子《道德经》第七十九章。

老子认为宇宙自然的大道，是没有亲疏之分，公平对待万物，平等对待每一个人，它永远只扶佑善为道的大德之人。

道教称老子的“道”是天地宇宙的根本，万事万物之根蒂，生育万物，蕴含一切；它无处不在，无时不有，它公正无私，朴素自然地对待万物生灵，不会产生人为的亲近与疏远；它常常把机遇，把美好、把道的真谛作用，给予那些善为道的人。

老子对“善”有十分精辟的论述，“上善若水”，最大的善应像水一样，利于万物而不争，虽然总是在最低处，最没有人注意的地方，但它的存在，给万事万物必

◎
天道无亲，常与善人



不可少的滋润，并且从不争功显示，从不自我标榜，是一种自然、真实的善。这种“故几入道”的善，就能得到道的真谛。

现实生活中，按照老子揭示“天道无亲，常与善人”的真谛：首先在“无亲”二字上，永恒的道是不依人们的好恶亲疏而影响，天道法自然，其作用客观自然；其次，“人之道”与天之道的结合点在一个“善”字，而善即是善以人合天才能天道合人，能善于自我而合道，体现于外就是大德之人。真正的善人是有好的命运和机遇的。因为善人能遵循客观规律办事，能宽容坦然地对待面临的一切，尤其能化解心中的怨恨而不留余怨，在大是大非上，不感情用事，而从真实公平上去处理所有的事。那么这样的人才能受到天道的护佑，天道之心也只会降临到这些善为道的人身上。

（刘嗣传）



美言可以市尊,美行可以加人

出自老子《道德经》第六十二章。

这句话大意是说美好的言辞可以博得尊敬(取得信赖和敬佩);美好的德行可以施加于人,可以做人的榜样而让人们效仿或学习,影响于人,美好的行动可以给人以实际利益。

中国从古到今,对好话美言以褒嘉,而对恶语中伤之不耻,可见美言的作用是巨大的。而道家指“美言”是合于道的言论,亦就是说客观无私的公正之言,不是中伤诽谤之语,也不是奉承溢美之辞。要想教化影响他人,还要有“美行”,即有道德的行为。美言的理论家要与实际行为相合,美言与善行结合,才是真正的善、美。当代生活中美好的道德品质,体现社会文明进步,关怀人类社会

美言可以市尊,美行可以加人





和自身，追求至真之理的行为或行动都是美好的，一切美好的行为都可以鼓舞和激励人们去不断地追求真、善、美。虽然美好的理想、美好的语言，可以起到良好的社会作用和产生良好的效果，但关键还是要有美好的行动。道教提倡“行不言之教”就是提示人们身体力行，以身示范去教化别人，用自己的人格力量去感化别人；同时，也注意到了“信言不美，美言不信”，诚信、中肯的语言，并不一定好听；中听、顺耳的话语不一定诚信可靠，俗话有“忠言逆耳利于行，良药苦口利于病”，都提示我们关键是“美行”。道教就是用自身的智慧来解答社会问题和实际，既让人看到美好言语的功用，更指导人们美好的行为，能教化和帮助人们。

（刘嗣传）

祸兮福所倚，福兮祸所伏

出自老子《道德经》第五十八章。

这句话意思是说人间的灾祸，可能孕育着幸福，而幸福背后可能潜藏着灾祸。福因祸而生，个人或集体遭受灾祸而能思考过失和灾祸产生的原因，凝聚人心，团结力量，则祸自然去，幸福降临；同样，当幸福到来时，若不珍惜而忘乎所以，甚至骄恣，则极容易忽视小祸，而致使福去祸来。这一福祸相依的道家智慧，充满了人生哲理，反映道家阴阳互变的哲学观：祸的出现就是因为有福而不知和不足，而过重倚重福而产生的；同时也应该明白：福的产生是因为知道了灾祸产生的根源，有了防止和消去灾祸的忧患意识，知道了满足，克己才能避免灾祸。道教认为：最大的灾祸就是不知

祸兮福所倚，福兮祸所伏



道满足,最大的过错就是贪得无厌。俗话说“知足常乐”也是这个道理。

自然之道循环往复,祸福、善恶、是非,都是如此。灾祸发生也许孕育着新的生机,“塞翁失马,焉知非福”。当福降生未必不潜伏着祸根,这种祸福得失的因袭变化都潜在一个“度”或者说“极限”,虽然没有明确的标准,但含着一个真理:如果说是祸,那么只是说祸所呈现之事态是祸多于福,因为它有两重性(即两个方面)也就是说祸是显、是明、是阳;而另一方面的福是隐、是暗、是阴;反之如果说是福,只是说福所呈现的事态是福多于祸,福容易让人产生麻痹思想,得福忘祸,这也是事物事理的阴阳变化之理。

因此,只要我们把握了这个自然大道的规律,知道了祸福相依的道理,超脱表面的祸福,看祸不是祸,而是创造幸福的动力;看福不是福,它是产生堕落的祸根。看淡一切名利,洞晓这些所谓的明暗、祸福、善恶,认识到:没有绝对的祸事,也没有永远的幸福。真正的祸是知道了祸而不去自省和超脱,真正的福是心灵物外,知晓幸福、珍惜幸福。

(刘嗣传)

迎之不见其首，随之不见其后

出自老子《道德经》第十四章。

该句大意为迎着它，看不见它的开头；随着它，看不见它的终端。

这是老子的宇宙生成观。宇宙间的一切，是由开天辟地之前就有的“道”发展进化而来，它无前无后，无上无下，无左无右，无始无终。在空间上，它是无限大，无边无际的；而在时间上，它又无始无终。这个道是超时空存在，大而无外，小而无内，所以人们看不到它的开头，见不到它的终端。而我们现实生活中，怎样把握和认识这个“道”呢？首先认识时间是相对实有的过去、现在和未来的连续性描述（空间也是相对而言），人们要处理现代的事物，必须了解事物发展的全过程，不要从本本和个体单一的概

迎之不见其首，随之不见其后



念去解释这个过程,而要作整体的分析,在各种复杂的信息参合下,具体把握这个偶然的一瞬,而这一瞬只是大道中的一次妙有之暂时,它也是不断变化发展。因此现实生活中,遇到困难是暂时的,要对生活和未来充满希望,幸福的把握也不能过分执著,要看到事物的转化,认识把握这幸福怎样得来的,不断地去创造幸福。

道教认为:道所具有的功能和形态就是这“不见其首,不见其尾”的空而妙有之存在,人居其中而不知道,或者说人只是道生化万物中的一种,人只有心地纯正地超脱一切,不执这迎随的头尾,把握一个整体事理的高度,即使现实生命中的一件事,也能从大道自然的角度去看待,分析它的根源背景和未来趋势。在人生的道路上,既不执著于虚无飘渺的幻想之中去追求虚无的生活,也不执著于现实痛苦的纷扰中消磨颓废人生,而是体味现实生活中所具有的真善美。

(刘嗣传)



视之不足见,听之不足闻, 用之不足既

出自老子《道德经》第三十五章。

这句话大意为想看它，见不到它的形象；听它，也听不到它的声音；用它，却取之不竭，用之不尽。这就是老子所描述的“道”，如果人格化可以说是“圣人”，但“圣人”又不是“道”本身。“圣人”只是能仿效道的德性给人类以无为自然的道德榜样。道教所追求的得道境界，正是要能做到让人看不见、摸不着，确实存在而作用不尽。道教认为得道的神仙就是具有伟大人格力量的道德化身，有无穷的奉献精神和无私情操，教化世人，护佑信众。

如果我们从哲学上去理解，“道”就是万事万物必须遵循的规律，它无形、无

用之不足既



声，却无时不发挥作用。无论政治、经济、军事都有其内在运行的规律，遵循者则胜利成功，违反者则失败。它启示我们在工作和生活中，不要被一时的成功和失败所左右，要善于总结经验教训，从实践中寻找规律，并遵循规律，以减少失误，避免盲目，促进成功。

(王书献、刘嗣传)



贵以贱为本，高以下为基

出自老子《道德经》第三十九章。

其大意为尊贵（之人）必定以卑贱为根本，高尚（之人）必定以低下为基础。这样，才能契合万机。没有分别之心，才能和合。自然界的规律和人类历史的经验，想要获得尊贵或者至高的声誉，就必须把自己看成卑下、保持谦恭的态度，崇高的事业必须从最基础、最低下的平常事做起。所谓“得其一，万事毕”，一是基础，是低贱而少的，但同时也是最高、最大的，因为有无数个卑贱，才显得难得的高贵，无数个基础之累，才显出高大。道教还认为：道是最小的、也是最大的，最低下、卑贱处却能体现出大道。大道是尊贵，人人想求得的；但它却在最平常之中，甚至是最卑贱之处，最让人容易忽视

贵以贱为本，高以下为基



的。所以说要想获得美好的东西，还必须从开始认为并不美好的东西做起，只要符合道，不美好的东西会逐步变得美好起来。

现代生活中，崇高和受人尊敬的人格，正是人们平时所忽视的事情，性格和精神志向所表现出来不同的情趣，正像一位垃圾清洁工，几十年如一日，以这种低下的工作奉献自己的人生，他的精神却是高尚的。雷锋精神也是体现了“勿以善小而不为”的精神风貌。即使古代的侯王也称自己孤、寡，就是以低贱为本，自贱自谦，从而赢得百姓拥戴，统治天下。

（刘嗣传）



反者道之动，弱者道之用

出自老子《道德经》第四十章。

反复运转是“道”的运用，柔弱是“道”的作用，道的运动是通达的，是往反，是周行不殆的运动，这种看不见的运动都是由一个“反”字所表达，都是源于“道”的本体：既指对立关系，又指从对立复归统一的关系，这样就包含了相反和转化两层含义，也就是揭示道的运动规律，是对立面的转化和复归为统一的运动。道的功用是柔弱不争，似水有利万物而不居功自傲。道的作用，虽然柔弱，但内在转化为刚强也是它潜在的作用，因为它预示着新生命或新生事物的出现，含有无限生机，具有不可战胜的力量。

道教认为：善为道专，知正用正的同

反者道之动，弱者道之用



时要善知反用反,以反为正,用反得睚。自损而自益的人生哲学就是从反中得到启示;超凡脱俗、去私除妄、涤心清虑,都是“反”中的修炼哲学。

当代生活中,逆向思维可以取得事业上的重大突破,先予后取,先放后收都是从反面入手,而收到正面的效益。在紧张、繁忙的工作之余,休闲放松也是一种“反者道之动”的调节方法。当压力来临时从反面去超脱和抛弃这一切,自然会让你压力减轻而成功概率增加。竞技运动员的赛前心理调整其意义即在于此。现代生活就是要学一点“反者道之动”的哲学。故有:从事为道无别诀,知返自然即玄机。同样,在工作学习及与人交往中,处理利益之争时,保持卑谦虚弱之势,能够使自己不断进步,积聚力量,赢得支持,取得成功。这就是“弱者道之用”给我们的启示。

(王书献、刘嗣传)



弱之胜强,柔之胜刚

出自老子《道德经》第七十八章。

柔的战胜刚的,弱的战胜强的,这是老子辩证哲学的主要思想之一。他用水做比喻说天下最柔弱的东西莫过于水,而最坚强的东西也不能胜它,这种以柔克刚的哲学在日常生活或人类历史发展中经常见到,所以老子又补充说:天下之人没有不知道这个道理的,然而许多人难以做到。进一步告诫人们要重视“柔之胜刚,弱之胜强”之道。

道教主张柔弱处事,因为柔弱代表了“道”的特性之一,“弱者道之用”即道是以柔弱为“用”的,视之不可见,听之不可闻,搏之不可得,空者无物,因柔弱而以生万物,渐有刚体,所以柔弱是刚强的根本。“柔弱者生之徒”,刚强之物不

弱之胜强,柔之胜刚





会长久，最终归于柔弱，柔弱的东西可以长久，柔弱的东西可以包容刚强的东西，刚强的东西难以损伤柔弱之物。所以道教在信仰道的前提下，崇尚弱柔。

现代生活中，处事过于刚强，容易受到伤害，而相类的人、物中，相对柔弱者，则都能保全自己。人们虽然大都知道这个客观真理，但在实际中，特别容易自显刚强，极度冒尖，事事出头，争强好胜，结果往往是过早地扼杀了自己。君不见，争名者死在名上，争利者倒在利上，大力士的早殇，拳击王的泪痕。“枪打出头鸟”、“人怕出名猪怕壮”都是体现这种哲学智慧。刚强在一定程度上是一种生命的极限，只有回归柔弱，才能永保生命活力，恒处成功之中。

（刘嗣传）

有德司契,无德司彻

出自老子《道德经》第七十九章。

这句话是说，有道德的人管着契约，不苛求人偿还债务，没有道德的人司管着征税收租，（农业时代的地租），不管庄稼收成好坏。这是老子那个时代生活的产物，但所言的道理，是人类社会一直存在的现象。老子说：圣人拿着借债的凭据，而不苛求索还，不追讨债务和回报。有德的人，就像圣人那样，对人宽容大度，施恩不图报；无德的人，却像催讨债款一样，对他人苛刻计较，即使帮助他人一些金钱物品，却把这样一点金钱物品当作种子一般，撒下几粒种子，企盼能收成几升，功利之心太过。

用施恩是否图报，奉献是否要索取来证明是否有无德性，是中国人传统美

有德司契，
无德司彻



新

解

道

教

格

言

德的评判标准之一。老子从远古时代的道德价值观来赞美有德的圣人和“道”，批判那些无德的“司彻者”，呼唤一种“天道常与善人”的大道法则。

现代社会，只要人人奉献一点爱心，关心帮助弱势群体，不是苛求回报，不贪分外之想，社会将祥和安宁，人人过上幸福生活。也有一些人，过于注重利益，施小恩图大报，甚至强夺豪取的丧失人之本性，道德沦丧。道教所反对正是这红尘名利的人心不古，迷失真性的丑恶现实；道教徒所追求的就是向往这种“圣人”或“道”的伟大人格，希冀世人做天之道“损有余以奉天下”的有德者，与人相处于道，相安于道，不用巧智和机谋，这种纯朴的善道之心，就是有德的体现。

（刘嗣传）



宠辱若惊

出自老子《道德经》第十三章。

该句意思是说受到宠幸和耻辱都好像惊吓一样，感到不安。老子认为得到宠幸是低下的事，得到它，如受到惊吓，因为知道随宠幸而来的是污辱；失去了它，感到惊喜，因为知道失宠将不再有污辱。这就叫做荣宠和耻辱都好像受惊吓一样。这是老子期望世人保持中和超脱的一句名言。世俗之人，未得则患其不得，已得则患其失去，如此患得患失，不能如君子之坦荡荡。因为他们看重自己的名声，其心灵是痛苦的。所以道教认为：荣辱和祸患都来自对自身虚名和利益的看重和专注，如果我们不专注自身的虚名和身外之物的得失，超脱自身，就没有什么荣辱可言了，就不会因追求荣



幸，而诱发祸患了。

老庄等古代思想家，早已为现代人指出一条超越宠辱，超越自我的道路——我无其身，即不去计较个人荣辱得失。“圣人后其身而身先，外其身而身存”。这种哲学智慧，许多人虽明白但做不到。人生之最大祸患是生死、宠辱等问题，而“吾无身，吾有何患”一语道破天机，这就要求人们奉献己身为天下，因为身非我有，身乃大道之载体，身属于宇宙自然天地之造化，生时属于国家民族，死则回归自然，以我暂时有限之生为天下的人类奉献自己的功德善行，正是道教倡导的历史使命。

（刘嗣传）



上善若水

出自老子《道德经》第八章。

最完善、最高尚的品德，如水一样（利万物而不争）。老子这位思想深邃的哲学家，对善恶这对伦理学名词没有划一个明确的界线，但对水却是独一无二的赞美，把这种水的善良美德同大道之德等列起来。他认为，水善于利益万物而不争私利，居处众人所厌恶的地方（水往低处流），人们不注意的地方，不要求成规成矩，随地形或容器而成形，因此性同于大道。以这种水的善性，劝诫人们在生活中做到心神善于渊静，与人善于谦让，说话善于诚实，行事善于坚持。而且还像水一样不争，弱柔处下，涵养包容。

现代生活中一些人为名利所困，恃

上
善
若
水



强欺弱的现象十分普遍。孰不知“高处不胜寒”。要学习水的品质：虽处最低处，却是最安全的地方，无倾覆之患；而且水静则清澈湛然无色透明，无混无浊，可鉴万物，这就是做到心善渊；水滋养万物，仁慈不偏，诚实和顺、无假无妄，表里如一；去污涤浊，行船载舟，攻坚克固；兴云致雨，降湿去暑，为雨为雪，为霜为冰，适时而运，有利四季生灵。

道教倡导这种“上善若水”的精神，希冀人们善于自处，有不怕强刚的独立品格，心境像水一样沉渊涵默，立身处事公正无私，把握自然时机，适时而动，柔弱不争，达到人与人、人与自然的和谐共处。

（王书献、刘嗣传）



见素抱朴

出自《道德经》第十九章。

这句格言大意为外表单纯、内心质朴、内外一致、减少私心，抑制欲望，使人们回归到原来的纯真本性。

道家认为：大道本自然，朴素乃自然之本性，是万物始生时的本来面貌，如原木未经雕琢，似原丝未经染色。道之于人，即是使保持淳朴真性，少私寡欲，自然无华。

而现代社会，人心浮躁繁杂，追求华丽虚荣，为利益而不择手段，巧用心机，使人际关系紧张扭曲，公众道德水平下降。因此，老子倡导的“见素抱朴”哲学思想，对于当前加强公民道德建设，具有一定的积极意义：如果我们能够保持纯朴自然的心态，表里如一，就不会为了私





利而明争暗斗、玩弄诡计，更不会为了达到私欲满足而行骗欺诈；如果领导者能够“见素抱朴”，就不会好大喜功、搞“形象工程”，居功自傲，而是克己奉公，真正受人尊敬，上下级关系和谐、融洽。如果做到这些，那么对于推动全社会自觉遵守“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范无疑有很大的促进作用。

（王书献）

生而不有，为而不恃， 功成而不居

出自《道德经·养身章第二》。

对于一个生活在这个世界上的人来说，他的生活态度应该是不惧怕、不辞劳苦的，他虽生产出了这些东西，但他并不占有它，不认为就是自己的。他在做的过程中也不恃势凌人，不认为这是我做的，你就做不到。到这事大功告成之时，他好像忘记了自己，并不居功自傲，认为这是大自然的杰作，是众人努力的结果。所以他生生不息的奋斗、不辞劳苦地去做、持之以恒地努力而终于大功告成，却不据为己有、不恃势凌人、不居功自傲。这样他自然就把真我与道合一了，于是也就得到周围人们的称道，无所求而自有，并影响着周围的人们也这样去生活，人们

生而不有，为而不恃，功成而不居



也学习他去对待万事万物。这样一来，人们各尽其责，各尽其能，自然就能达到各取所需。这实际反映了道教的世界观和人生观，要求人们要有“道”那样



的品质：无私平等、无欲不争，教导人们应奉道行事。

人是这个自然界中的一员，都是自然的造化。老子在几千年前就清楚地看到了这一点，人们要想了解自然就必须做到放弃私我，试想历代的科学家们哪一个不是这样。像神农氏尝百草而知药性，能治天下病，传之后世，服务万民。在现代社会中，人们的生活是越来越离不开钱了，许多人为钱而堕落为社会的败类。因此，在现实生活中人们更应具有“生而不有、为而不恃、功成而不居”的精神，才能在这公共的社会里找到自己的位置，发挥自己的价值，得到社会的认可。

（唐元宗）

不尚贤使民不争

出自《道德经·安民章第三》。

贤即有道德有才能的人。我们修道之目的就是增进自己的道德水准，达到贤人的标准，并进一步成圣成仙，这里又为什么说不尚贤呢？须知，在这个世上有各种各样的行业，都需要人们去老老实实的做。当一个人尽力的发挥自己的能力做事时，他并不计较个人的得失，从本质上来说，他就是一个贤人。这样的贤人在社会中真是数不胜数，因此我们也就没有必要特意去标榜他们。让他们在社会中自己得到人们的崇敬就行了。

在一个充满生机的和谐的社会中，如果特意去标榜一些贤人，人为树立榜样，甚至言过其实，过分吹捧，就会造成

不尚贤使民不争



一些隐患,因为在刻意标榜这些贤人时,贤人们得到了别人认为是取巧而得的东西,在有利可图之时,有人就会想方设法,投机钻营,寻找机会充当标榜的贤人。这一来就造成了名不副实,于是为贤而贤,只做表面文章,大搞“形象工程”,追求短期效益,以邀功请赏之风蔓延。这就是“赏贤”的弊端。应该是赏贤重德,德才兼备。

因此对于一个社会来说,最重要的不是去标榜几个贤人,这只是乱世时不得已而采用来拨乱反正之奇法而已,而应去完善社会制度,形成一个合理的完善的系统,德治与法治并举。那么人们也自然各安其位。在这种崇尚道德、大公无私的法制健全的制度下,崇尚以智谋为社会服务,崇尚无私奉献,反对以巧智谋求“贤能”之称,这就是“不尚贤使民不争”的现实意义。

(唐元宗)



大道废有仁义，智慧出有大伪

出自《道德经·薄俗章第十八》。

仁义本来是从大道中分化而出的，仁、义、礼、智、信是道的外化形式之一。但为何又说大道废除以后才有仁义呢？这是因为大道乃是维持着虚无、是造化的根源，是神明的根本，是天地的源泉。没有什么东西更大，但也没有什么东西比他更小。大道静极无心，而能把万事万物自然分类。大道是混沌冥漠而无形的，是寂寞而无声的，万物因为大道而生长，五音因为大道而成。而生长的有极限，成的必然会亏损，生生成成，从古到今也没有改移。大道就是这样一个混沌的事物。原本就没有所谓仁义之名的。如能以道来御物，那么从古到今到未来也只有这一个道。那里又有什么仁

大道废有仁义，智慧出有大伪



义呢?就是因为不能以此道为体和根本,于是此道遂废而不用,只好退而求其次,从道所分出者仁义之名。

智慧本是美德,何以出来以后会有虚伪呢?这是因为上古的人如无怀,葛天,本是浑浑噩噩、不雕不琢、天真而朴实无华的。他们道法自然,用不着智慧也就无所谓奸诈虚伪了。到后世智慧一出现,而用智慧为善就成美德,不善用就成了虚伪,那些奸巧诈伪都是从用智慧而来的。

在现代这个智慧的社会里我们更能体会到“大道废有仁义、智慧出有大伪”的深刻含义。报载某市一个所谓的企业家表示向本地一所小学捐款 50 万,却声称自己公司因资金周转不开,暂时无法拿出这笔钱,于是市长出面为他在当地农业银行贷款 200 万,却不知这个企业家原来是玩“空手道”的,他将剩下的 150 万不是拿去搞企业生产,而是拿去作为吃喝玩乐、炒股的资本,因不懂股票市场而搞得血本无归。这个故事可说是在不知大道自然,盲目追求金钱利益的过程,这个所谓的企业家以仁义之名骗取了信任,而他的这一活动中的智慧不过是导演了一场骗局。因此要将智慧、仁义与社会道德结合起来,才能有益于人类文明进步。

(唐元宗)

曲则全，枉则直；洼则盈， 弊则新；少则得，多则惑

出自《道德经·益谦章第二十二》。

这句话充满了老子的辩证思想。直与曲这两个极端，一般认为直对而曲不对，但却不知道直太过了反而于万物有妨害。只有曲才能通达，通达了才和谐，和谐才有生机。有生命的物体是可以弯曲，没有生命的物质反而非常僵直。枉乃是直的反义词，枉即弯曲了又怎么能够直呢？大家不知见过木匠做墨线活没有，木匠从墨斗中将墨线在木材上弹出直线，而墨线在平时却总是弯曲的，虽然弯曲不见其直，但不直之中总有一个直的道理在里面为根本。水总是往低下的地方流，而这洼下的地方积聚了众多

少则得，多则惑



的水后一定很充盈。新和旧是相互转换的,事物破败到一定时候自会新生。万事万物成败消长的道理基本上都是这样,少则得即是持之以恒,以一贯通其间,虽少因贯通而不断得到。而多者,易使人迷惑自我,不思进取,甚至出现争斗。此一乃是自然的根本。而曲全、枉直、洼盈、弊新、少得、多惑等六事都是依此道理,所以圣人遵循此一为天下之准绳。

曲与全、枉与直等等中间都有一个根本之原则,就是相互依存并相互转化的。在处理社会上各种事情时这段话对我们尤其有用。在现代复杂的人际关系中要想面面俱到简直不可能,但大家如能委曲求全,自然就会少产生一些矛盾。现在尤其要谦虚为本,试想一个骄傲自满的人又怎么能够听得进别人的教诲而充实、更新自我呢?现在社会需要掌握的知识 and 技能实在太多了,我们应打好基础知识,在实际工作中继续学习提高。

(唐元宗)



道法自然

出自《道德经·象元章第二十五》。

“道”无形、无声、无为、无名，老子认为，就是把他命名为道，也只是勉强所为。只因为描述的方便、为大家交流的方便而把这其大无外、其小无内，混漠无形、寂寞无声，至幽靡察、而大明垂光，至静无心、而品物有方，虚无之系、造化之根、神明之本、天地之源，万象以之生、五音以之成，生者有极、成者必亏，生生成成，古今不移之物勉强名为道。道虽不可描述，但其外化为德，以朴素自然为原则。如孟子所说突然看见一个在吊井边玩耍的小孩失足将要掉到井里去，人人都会有忧惕惻隐之心。这忧惕惻隐之心不假一丝造作、自然而然、无心而生出来，这就是自然、道之体现。他如





突见美色而起淫心，突见宝物而起盗心，此等心虽发而有惧心，愧怍之心随之，此淫心、盗心乃是后天造作之心，绝不是自然的产物。

人们现在对于自然之本义已经分不清了，总认为存在的一切都是自然，或者说出自本心就是自然。那么什么才是本心呢，淫心、盗心都是本心？再举一例，例如我是居住在一个偏僻的乡村，如果我认为这是卑贱的出身，我对周围的一切不满，如此而生发出来的心是本心吗？我想这些都只不过是客观环境造就出来的幻化心，就因为这些幻化心蒙蔽了我们的真心而使我们看不到真心的显现。人如果能摒弃这些功利心、欲心、淫心等等假心，而显现出自己的恻隐心、慈悲心、爱国心等等真心，那么他离“道法自然”也就不远了。

（唐元宗）

知其雄，守其雌；知其荣，守其辱

出自《道德经·反朴章第二十八》。

雄和雌也即是先和后的意思，雄居先而雌居后也。作为人之常情来说莫不是争先恐后，惟恐自己落后了。但却不知争先者容易失败，反而不如后来者稳健。那些道德智能极高的圣人并非不知道其雄，而愿守其雌。圣人守后而不务先，其性载万物的德性让天下都感动和敬服，天下就像百川归海一样归服圣人，而圣人并不以众归服为矜夸的资本。

荣和辱最容易看出人情之常，世人没有不喜欢荣誉而厌恶受辱。然而世事变迁不常，此时为荣，彼时可能又为辱，此事为荣，彼事可能又为辱。搅得人心惶惶，倒不如安于辱者之自得其乐。圣人并非不知荣耀，但却宁愿守着屈辱，谦虚，

知其雄，守其雌；
知其荣，守其辱



中正而善于就下，心虚而能包容、承受，承受了却什么也没有，就好像天地间的空谷。然而惟有像天地间的空谷一样才能无所不容、无所不纳，其恒久之德性于是也就养足了。而圣人在不是圣人时是有为的克服人情之常，久之就归于无为。

在这个竞争激烈的社会里，守辱和守后显得尤其重要，但要注意守后、守辱与没有上进心、破罐子破摔的区别。守后、守辱是叫你心中多一份宽容、理解，对于突然出现的各种情况能够处之泰然、正确处理。如果你能做到这样，那么你在单位、社会中一定是一位受人尊重的人物，你之受到别人的尊敬不是因你的权力、财富等带来的，而是你守后，守辱这种厚德载物的人格力量所带来的。

（唐元宗）



知足者富

出自《道德经·辨德章第三十三》。

这句话的意思是说知道满足的人才富裕的，体现了道教纯朴、无欲的教义思想。世上的人大多是不知满足的，今天得一明天还想十，得十了还想百，得百还想千，得千还想万、十万、百万、千万、亿……，而不可穷尽，经过正当途径得不到就采用其他种种非正当的手段强取，然而那强求而得到的终不长久，反而既害人又害己。这就是贪心的危害性啊。所以我们如果能随遇而安，按真道去办事，不管得到多和少，毫不计较，心里充满了悟道的喜悦，这是多么大的精神财富啊。物质、金钱得到了又会失去，而精神财富却是终身受用不尽的。世上又有多少人真正了解这一点呢，那些知

知足者富



足者在过着快乐的日子,安享天年,而不知足者却在发出种种抱怨和做出损人利己的事情,这不但给周围人们带来烦恼,而且最终影响自身的生活质量。

如今,社会化的程度越来越高,社会对每一个人素质要求也越来越高,要求人们能在自己的工作岗位上干出一番事业来,一个知足者应该是立足本职,努力钻研,他的目标不是以赚多少钱为惟一,而是我会干什么,应该怎么干更好,我合不合格。这样一来,就能够做到不管得到多少都很喜悦,由此而抵御住社会的各种诱惑,生活得很自在、很潇洒,这岂不是很有钱吗?而那些不知足者为金钱名利,却整天疲于奔命,然而却往往充满了失意和没落,就算得到了,虽暂时充满喜悦,由于过于贪心,生出嫉妒心,于是再度投机钻营,生活上花天酒地尽情享乐,如此一来,内心更是空虚,得到的转眼又会失去。因此聪明者谁不愿做一个“安贫乐道”的知足者呢,要在追求物质富裕的同时别忘了提高精神修养,充实内心世界,淡泊名利,超越自我。

(唐元宗)

无为而无不为

出自《道德经·为政章第三十七》。

这句格言体现老子的治世主张，反映了道教的教义思想。“无为而无不为”即是要求人们按“道”的法则行事，因循自然规律，无为是道体，而有为是道之用。凡做事，要先无为，准备条件，不强迫，不放任，待时机成熟，才能无不为，所谓“无为为道妙，有作是根基”。

春夏秋冬四季的轮换是千古不变的，如果想有为的改变他们的顺序，如春夏秋冬或春秋夏冬那都是不可能的事。所以虽见四季由春到夏、夏到秋、秋到冬、冬又到春的有为轮换着，而究其本体却是无为的，这只不过是道的一种体现。道的这种明显的无为无不为的体现例子实在是太多了，如白天黑夜的更替，

无
为
而
无
不
为



人的“生长壮老已”……等等，这世上的一切好像都是这样，冥冥中有一个主宰。而这个主宰就是道，道的体现就是那些大大小小的规律，人们只要把握了这些规律，按规律去做事就能得到道的恩典，而如果违背道的规律去做事就会受到道的惩罚，而这实际是人们自己在奖赏或惩罚自己，所谓“祸福无门，惟人自召，善恶之报，如影随形。”而道却是常无为的。

在世界经济大潮中，我们国家如何赶上发达国家，这就得有所为有所不为，把好时代的脉搏，积极创造条件，包括人才的培养，资源的开发、各方面思想观念的转变等等无为之事，遵循“道常无为而无不为”的原则去做事。只要能够做到这些，我们中华民族就能实现伟大复兴，达到无不为之境界。作为个人来说也是如此，我们绝不能胡作乱为，与时代大潮唱反调，一定要顺应社会的发展，遵循无为、自然的原则，积极学习，提高自身素质，在实践中找出自己发展的路子，为社会贡献自己的力量，实现自身的价值。只要我们依照“无为无不为之”的原理去做事，及时调整思想和作风，就能走在健康发展的道路上。

（唐元宗）

上德不德，是以有德

出自《道德经·论德章第三十八》。

上德即是无为之德，是道的品质，道生育天地，蕴含万物。能使万物按其天性而成长，能培养万物使其成为有用之才，并能使用恰当的位置。天地虽有这种让万事万物按其天性变化而变化，生长而生长的功效，并不有心于变化和生长的万事万物，也就是说并不以为这就是自己的功德，而求万物的回报。而正因为它不自以为有德，而化生于其德者无不归向于它。这就是不求德而有德。那些孜孜追求于德利的虽能利及万物，但他沾沾自喜于自己的那点功德，这也就称不上高尚的道德，把他叫做无德也是可以的。就像一个积德做好事的人，如果别人表扬他做了善事，他内心

上德不德，是以有德



里会产生矜持心,就希望别人对他的善行有所回报,否则,他就会心生埋怨,于是积德就成了他求回报的条件,像这样又怎么能说他有德呢。只有那些像阳光雨露生长万物,惠及群生,才是不求德而自然有德,积聚越久,德越丰厚。

在崇尚金钱至上,讲求经济效益第一的现代社会,要做到“上德不德”显得更困难了。正因如此,如能做到,并持之以恒,才能显示出“是以有德”的社会价值。如环境保护,是惠及自己和子孙万代的事情,而自己只要平时养成良好的生活习惯,遵守社会公德,善待生灵,同时奉劝亲朋好友这样做,即是有道德之士;再如自己在做任何事前都想一想,这件事是否会危害周围人及社会,危害子孙后代,如果会危害,那么不管他日前多么能赚钱,能解决某些实际问题,也不能做;再有通过诚实劳动先富起来者,去帮助贫困之人致富,如我国的“希望工程”,他们不求被帮助者对他们的物质回报。凡此种种,都是无为之德。因此,只要心存善念,慈利万物,他的行为无形中就有利于社会的发展,自己虽然不求回报,好像没有得到什么,而无形中却在精神上获得最大满足了。

(唐元宗)

万物得一以生

出自《道德经·法本章第三十九》。

一就是道，道主宰宇宙，生育万物；世上万物，皆含道性。一是道的本体，太上曰：道生一、一生二、三生三、三生万物。因此一乃是天地的枢纽，是万物的祖先，帝王的根本，在无极之初并没有所谓的一，自有道后一才生，有无极才生太极，太极一分而为两仪，两仪分割而为三才，自三才奠基才生天、生地、生人、生万物。而天、地的清、宁都是因为有这“纯一不杂不二”的一为总枢。“一”并不因为分二仪而不存在，就像母亲生了儿女而照样存在一样，“一”虽生二仪，生三才、生万物，而“一”无所变，天、地、人、物皆因为秉承这个“一”而能各自生生不息，如失这个“一”则天地万物，因

万物得一以生



无所依托，失去生存的根本而毁坏。不但天地万物有此“一”才能生生不息，就是一国之君也必得此“一”才能够正确的领导天下。

如此而看，世上万事万物虽然纷繁复杂，变化万千，但莫不有其生存之根本，不管是经商，务农，还是为政等等，这里面无不有“一”的存在，而关键是如何找到这个“一”并把握它。其实也很简单，比如说做生意，生意的根本就在于一个“通”字，流通有无，使万物各遂其生机就是生意的根本。所以说要找到此“一”并不难，难的是人们在利欲熏心之时不愿意去知道“一”，早把这个“一”抛到了九霄云外。如此看来，只有把利欲等放在正确的位置，才会有“一”之正确位置。希望我们能够牢记“万物得一以生”的道理去踏实的生活。

（唐元宗）



绝学无忧

出自《道德经·异俗章第二十》。

这句话的意思是说人应该放弃学习后天的所谓仁义道德之学，返朴自然，无欲不争，则自然不会有忧愁了。圣人并没有荒废学业，而所学的只有道。穷理尽性至命即穷究事理使自己的性命达到完美的极限等是圣人的学问。而后世之学则不是这样，如涉猎诗书、求工词赋等，追求“学而优则仕”而工于心计，像陆机、杨雄等号称博学的学问家，反而因学而滋生出忧愁烦恼，范进中举而疯等等，这都是只知道学习而不知道为什么要学习的原因。像这样学了而不能有益于自己，使社会失去淳朴之风，还不如不学。圣人不在乎别人的尊敬和鄙视，不让这些东西在自己心中留下任何障碍。不像世人拘

绝学无忧



泥于自己的欲求，得到了便兴高采烈的，忘乎所以。而圣人总是淡泊为怀，心中没一点欲望；不去妄逞聪明才智，此心辽阔没有系绊，无离无着；圣人虽显示得昏昏闷闷，好像一个愚笨之人，而性地光明正大，如海一样包容万物。至人宽以待人，严以律己，把自己放在卑弱的位置，一切惟道是从，一切皆归于道，故至人没有什么可忧虑的。

我想，至人这种“无为而无不为”的绝学真是太伟大了。我们又怎样才能做到“不以物喜、不以己悲”的去穷理尽性以至命呢？那就要把握为什么学习，学习什么，把自己不合道的各种习以为常的言语、行为乃至思想都一步步的抛弃，转化为以道为是，不去妄逞聪明才智；掌握真才实学，提高道德素养，反对哗众取宠和拉关系的“厚黑学”；“观天之道，执天之行”，一切按照事物自身的发展规律去做。只要这样能安于恬淡，在名利面前始终本心不动，如此做去，也就达到了绝学而无忧了。

（唐元宗）



处世篇



居上位而不骄,在下位而不忧

出自《易·乾卦》。

这句话是孔子《象传》对《易》乾卦第三爻的解释。乾卦是六十四卦的第一卦，乾，有天的意思，又有健的意思，健而不息。有天地，而后万物生焉；乾卦的卦辞是乾，元、亨、利、贞，其大意是说天是创造万物的伟大根元，通达顺利，适宜、端正、执著。而第三爻的爻辞为“君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。”这一爻位于内卦的最上，“重刚而不中，乃危地也”。“三”是奇数的阳位，阳爻阳位，刚的过分，因而是危险的位置。孔子解释为：“君子进德修业。忠信，所以进德也；修辞立其诚，所以居业也。知至至之，可与机也；知终终之，可与存义也。是故居上位而不骄，在上位而不忧，故乾乾因其时

而易，虽危无咎矣。”意思是说，有智慧者，忠信亦诚，遇事以实事待之，不虚枉，知道有前进的机遇，明白进步的道理，能上能下，不骄傲不忧虑，保持清醒，谨慎小心，处危地亦无灾难。“居上位”是指该爻位于下卦的最上，“在下位”是指位于上卦的下方。

这句格言提示我们，当处于优越位置之时，不要骄傲自负；当处于劣势低位之时，不必忧虑、妄自菲薄。应知道“承上启下”的作用，以诚待人，以诚取信，检束自己，遵规守约，知优势与劣势互化，就能恒处优势，尽其德才。

（王书献、杨立新）



居上位而不骄，在下位而不忧



止言以言，流言雪污， 譬犹以涅拭素

出自《淮南子·说山》。

《淮南子》为西汉淮南王刘安召集门下之士编著，该书主旨为倡导自然无为，顺天道而治人事。“止言以言，流言雪污，譬犹以涅拭素”意思是以自我表白的语言劝阻别人的议论，以诽谤攻击性语言来回击他人的无中生有，就好像是用黑色污泥擦拭白色丝绸。这句话从一个侧面表达了道家的自然、无为之思想和豁达、无私的处世态度。

在今天的现实生活中，由于人的素质不同，利益关系的复杂，人与人之间会产生诸多矛盾，有些人甚至会不择手段，无中生有，诽谤他人，挑拨是非。有的人会因荣誉而受到指责和忌妒，流言诽谤

不断。面对这些,有的人“挺身而出”,为自己“清洗污垢”;有的人“以牙还牙”,针锋相对。其结果都是沸沸扬扬,影响情绪,影响工作。若我们采取宽容、不争的态度,抱定正确的方向,排除干扰,继续“我行我素”,那么一切无中生有之辞会不攻自破,善良有正义感者也终将会以道德之天平做出正确的评判。当然,在法律健全的今天,对于陷害、诬告、侵犯公民权利的行为,以法律之武器维护自己的合法权益,也是可为之举,是社会进步文明的表现。

(王书献、杨立新)



莫论他人过，只寻自己病

出自《纯阳真人浑成集》。

《浑成集》是道教祖师吕洞宾以诗歌形式表达仙人逍遥世外，游戏人间之乐趣，教导世人要修心炼性，修道求仙。“莫论他人过，只寻自己病”是说：在问题面前不要只是指责他人过失，不能嘲讽他们的不足，要善于反省自我，察己不足。这反映了道教重视个人修养，磨炼心性，度人先度己的教义思想。人要修道，当先立德；人要得道成仙，需性命双修，自我严格要求，扼制各种欲望，使心底无私，宽容待人，这都是心性修炼。格言中的“病”字，不是生理疾病，而是“心病”，是人的欲望膨胀导致的自私自利，是德行低下而表现的浅薄甚至丑恶。

生活在现代社会的人们，喜欢使用

“反光镜”只照别人，无视自我，只知道看他人的缺点和不足，批评与指责毫不留情，而对自己的任何过失和不足都视为应该和正常，甚而加以掩饰，可谓“只论他人过，不寻自己病”。结果是恶风陋习蔓延。“正人先正己”，我们应该从内心深处反省自己，淡泊名利，提高道德修养，减少欲望。那么我们的行为会感化影响他人，我们便会以一种宽容的胸怀对待他人，这样人人深恶痛绝的社会不良风气会逐渐好转。当然，这里并非倡导世俗的“中庸”，恰恰相反，面对不正之风，面对他人的违法犯罪，道德沦丧，需要我们每个人揭露，谴责，但首先要我们自己正直、无私，这样，才能具有正义感，才能有“论他人过”的勇气。

（王书献、杨立新）



莫论他人过，只寻自己病



新

解

道

教

格

言

处无为之事，行不言之教

出自老子《道德经》。

道祖老子认为任何事物都是对立统一体，真和假，美和丑、善和恶都是相对的和可以转化的，正如有和无相对立而生，难和易相对立而形成，长和短相比较而存在，而且有无之间，难易之间，长短之间在一定条件下可以转化。如果世人不明晓诸上道理，只是知道彰显自己、美溢自我，实际上已经暗藏危害了；如果只知道追求功名，那么争斗、虚妄就会产生。有道之人洞察了宇宙万物自然造化的机理，知道了世间事物对立统一相互转化的玄机，能够摆脱烦恼，超越常人，教化万民合于大道，清静自然，常“处无为之事，行不言之教”。即以“无为”的心态，“不争”的精神去治世处

事，不强求功名，不标榜自我，凡事皆顺其本身的发展规律而为；以自己的行为去体现道的自然之性，而不是依靠华丽的言语去说教他人。这样，人们才能从其做事的原则，从其行为所体现出的道的精神去体会道的存在，感受道的无私与宽厚，依道行事，创造一个和睦融洽的生活氛围。

今天，我们面对竞争激烈、瞬息万变的时代，每个人的工作压力、生活压力超过以往，如何使一个团队上下级之间，同事之间和谐相处，形成团队精神，如何使每个人减少心理失衡，毫无疑问，需要有科学的世界观、人生观、价值观的指导。但若借鉴老子所倡导的“处无为之事，行不言之教”之精神，使每个人都按现代社会的运行规则行事，脚踏实地的提高自身素质，用自己的实际行动去感化周围的人，引导他们，使之心胸开阔，不张扬自我，不居功自傲，那么对减少是非争执，消解矛盾，排除忧愁，构建理想和谐的工作、生活环境是大有裨益的。

（王书献、杨立新）

处
无
为
之
事
，
行
不
言
之
教



新

解

道

教

格

言

狗不以善吠为良，人不以善言为贤

出自《庄子·徐无鬼》。

这句格言的原文是：“狗不以善吠为良，人不以善言为贤，而况为大乎！”意思是说狗不因为善于狂叫便是好狗，人不因为善于说话便是贤能，何况是成就于伟大啊！换言之，要成就伟大，不是靠华美的语言、善听的词句所实现的。强调了不用言语、返归无为的功效。原文中用天地作比“夫大备矣，莫若天地；然奚求焉，而大备矣。”意指伟大而又完备，莫过于天地；然而天地哪里会求取什么，却是伟大而又完备的哩。伟大而完备的人，没有自我追求，没有丧失，没有舍弃，不因外物而改变自己的本性。实际上这句话也表达了道家“无为”、“不争”、“上德不德”的旨趣。

对比今日社会，在自己本职岗位默默奉献者，平凡而伟大；在于国于民有重大意义的科研方面，默默无闻者功勋卓著。他们都是“贤者”，他们以朴实无华的德行，达到了“无为而无不为”的成就。而相反却有私欲膨胀者，华而不实，以“善言”标榜自我，不务实干；以“恶言”诽谤他人，抬高自己。其结果可能会一时名利双收，暂时满足私欲，但随着时间的推移，德行败露，遭人唾弃，身败名裂，落得“恶”者下场，岂不悲哉。因此，少一些名利心，多一些质朴无为思想，于人于己于国有利而无害。

（王书献、杨立新）



◎ 狗不以善吠为良，人不以善言为贤



自疑不信人，自信不疑人

出自《黄石公素书·安礼章第六》。

原指古代的人君生性多疑，不相信中直之言；若能心底坦荡，自信于人，则感化百姓，人人能以诚信互相对待，也就不会多疑于他人。这从实质上也反映了道家追求质朴自然的人格品质和轻松和谐的人际关系。

道教认为众生平等，主张清心寡欲，倡导返朴归真。在治国方略上，强调无为而治。作为一国之君，若处处设防，暗中猜疑，必然听不进也听不到忠告直言，导致失信于人，成为孤家寡人，最后家国并丧。相反，若能以无为之思想施政，“以百姓心为常心”，心胸开阔，乐于诚信天下，则万民皆归，家国永固。这样的例子在中国封建社会非常鲜明，像西汉的“文景之

治”、唐的“贞观之治”。

今天市场经济体系已初步建立，社会竞争日趋激烈，市场经济呼唤诚信。一个人的成功除了天时、地利、人和等客观因素外，自身的主观因素也很重要，而主观因素中性格、品质等对一个人的成功有时起关键作用。如果处处多疑，心胸狭窄，则人际关系紧张，精神压力增大，结果事业无成。如果以诚信取于人，则人际关系宽松和谐，人人愿意与之交往，有助于事业的成功。

（王书献、杨立新）



自疑不
信人，
自信不
疑人



智者多屈，辩者多辱； 明者多蔽，勇者多死

出自五代道士谭峭所作《化书之三·仁化》。

原文为“海鱼有吐黑水，上庇其身而游者，人因黑而渔之。夫智者多屈，辩者多辱，明者多蔽，勇者多死。”这里以一种海鱼（即今称乌贼）作喻，引出了智、辩、明、勇四者必然出现的屈、辱、蔽、死的困境与尴尬，充满了辩证智慧，这里的“智”，谓之“礼有变通”。智慧多巧变通之人易遭受委屈，巧语善辩之人易蒙受羞辱，自以为明了一切者实际上多有不知，勇猛骄横者易于牺牲。

道教崇尚顺其自然，认为万物皆含“道”性，阴阳和合谓之道，阴中有阳，阳中有阴。道教还主张人应返朴归真、无

为不争，抱道守一。所谓的“智”、“辩”、“明”、“勇”都是与“道”的表现大智若愚、柔弱不争相悖，都是人后天习得的“能力”，也就不可避免地尝到“多屈”、“多辱”、“多蔽”、“多死”的苦果。

遗憾的是，今天仍有许多这样的人，他们不自知，不觉悟，甚至陶醉于“自迷”之中，满足于头顶的光环或他人的吹捧当中；有时亦会为委屈、羞辱而痛苦，为受蒙骗而愤怒。然而仍不知应该韬光养晦、和光同尘，不知“以其不争而争天下”的玄机妙用。因此，我们要学习“道”的精神，自然纯朴、无为而无不为，少一些自我标榜、自以为是，自作聪明，那就会少一些精神压力，少受伤害和痛苦。

（王书献、杨立新）



智者多屈，辩者多辱



抑人者人抑之，容人者人容之；
誉人者人誉之，谤人者人谤之；
疑人者为人所疑，防人者为人所防

出自谭峭《化书》。

该格言大意是：如果一个人为了个人私利总是想方设法去控制和约束他人，靠这种压制他人的办法来抬高自己，终究会被别人用同样的方法遏止。如果对待他人能胸怀大志，宽宏大量，也将得到他人宽容和理解。如果一个人既为人又要用人，又常常怀疑、猜疑，或对他人的办事总不满意的话，那别人对你也会同样存有疑心，引起互相猜疑。如果一个人总是害怕别人，防备别人的话，别人也将时刻防范于你。如果一个人对别人的事业、工作的成功，或者做得完善、称职而常常夸奖、赞扬，自己同样会得到别人的称扬和赞美。如果做人对别人看不顺眼，稍有不

逊就横加指责，说三道四或诽谤他人，别人在你稍有过失或稍有失误时，同样会给你说长道短，遭受指责。

因此，从这句格言可以提醒世人凡事不可斤斤计较，要有宽容的涵养，做人要做一个刚正不阿，正直无私，宽宏大量，不计小过，有“大度”之人。待人要真诚谦和不要总是“抑人”、“谤人”、“疑人”、“防人”或总是认为别人不好，要多“容人”、“誉人”即多包容人，多看别人长处，多帮助人。这样，互相帮助，团结谅解，互相支持，大家心情舒畅，事业更加完美。

（周永慎）



誉人者人誉之，谤人者人谤之



内圣外王

出自《庄子·天下篇》。

“内圣外王”的含义，在郭象《庄子注》中解释为“夫圣人虽在庙堂之上，然其心无异于山林之中，世其识之哉？徒见其戴黄屋，佩玉玺，便谓足以纓绂其心矣；见其历山川、同民事，便谓足以憔悴其神矣；岂知至者之不亏哉！”

庄子这种“内圣外王”之道，可以说是人的最高生活境界。所谓的“内圣”，是指养身艺术，不管这个人在现实中正在做什么，只要能够做到“内圣”，他就能够在精神上超越现实中的一切，在精神上达到逍遥自由的出世目的；“外王”是政治领导艺术，虽然这个人主观上追求飘逸，无意于事情的羁绊，但在客观现实中，他却把一切该做的事情都做得井井

有条。这就是说，思想境界高的人，能在人世中求出世之乐，在出世中行入世之利。

正如《庄子·应帝王》所说：思想境界高的人，其心就像一面镜子。它不去主动迎接万物，也不主动地去送走万物，万物来了，它就照一照，万物走了，它自己也不会因此而留下任何痕迹。正是由于至人能够保持这种“虚”的精神状态，所以它们在精神上从来就不会受到任何的伤害。

这句话告诫我们作为生活在纷繁世界的每一个人，在处理日常事务时，如果能够多一份超脱精神的话，就会少一份烦恼。绝对“内圣外王”是难于做到的，但以此作为精神超越之追求目标，力行不殆，还是完全可能的。

（周永慎）



◎
内
圣
外
王



新

解

道

教

格

言

修善福应,为恶祸来

出自道书《太上灵宝升玄内教经·中和品》。

这句格言大意指：修积善功之人自然增长福德，为非作恶之人必招大祸来临，即所谓：人修善，福虽未至，祸亦远离；人为恶，祸虽未至，福亦远离。这就是“修善”与“为恶”最终导致的不同结果。

这句格言主要是告诫人们：多作善事、多做好事。如修桥补路，帮助救济穷人，拯救遭受危难之人。默默施惠贫苦之人，遇到危险之人救济他，遇到脆弱之人鼓舞他，遇到痛苦之人安慰他，遇到焦急之人宽慰他，遇到绝望之人开导他……但如遇到恶人、坏人，首先则应劝告他、教育他、但遇终不改悔之人，则远离他，

或通过法律惩戒处罚他。

因此，从古至今，历史上曾出现不少善心人，他们不但自己修善积德，修成功德圆满，而且著述善书，济度和劝善后人，如关圣帝君《觉世真经》，文昌帝君《阴骘文》以及《太上感应篇》、《太微仙君功过格》，谭峭《化书》等，均为劝善度人之书，以指导和启示后人多行仁义、慈孝，多做好事、善事，所谓多培善果，广种福田，做到这些才是真正地无愧于做人的道理，可以立身于这个世界，最终必然得到大福恩典，增崇福慧。

（周永慎）



修善福应，
为恶祸来



知足不辱，知止不殆

出自老子《道德经》第四十四章。

知道满足，就不会有羞耻与侮辱之事；知道适可而止，就不会有危险出现。

有句谚语叫“知足常乐”，就是提醒人们要知道满足。知道满足，就是自足于内心，自足于已得；知道满足就有快乐伴随，而且要足于其所当足，满足于常人所不愿足。也就是说，自足于道，自足于常。谚语中有“比上不足，比下有余”是这种心态之一。要把握好“足”的标准，在内心有一个度，过度即为贪，贪则劳心劳力，付出沉重代价，招致耻辱和祸害。知足即止，知道适可而止，也是止于内心，止于已得，止于当其所止，并且止于常人所不愿止，这才是有道之人所为。所止的界限是“私”和“妄”，所以老子还

说“知足者富”(《道德经》三十三章)。道家道教所提倡的“足”、“止”都是希望人们以身为重,以物为轻,看重生命价值,明悟人生的目标和价值——为大道而不为小肖之成,为大道即要修德,修德即要知止,知足。

现代社会,名利对人的影响过甚,有的人把人生价值放在“雁过留声,人过留名”上,追求虚名,不务实际;有的人把“人为财死,鸟为食亡”作为生活信条,于是沽名钓誉,不择手段,为了发财求利而丧心病狂,永不满足,偷骗抢杀,贪污腐败,最后触犯刑律。当然,道教也提倡为了崇高的理想而奋斗,不反对追求经济效益,但要结合实际,要兼顾社会效益;要看到理想与现实的差距,反对不合实际的幻想,以免造成人生悲剧。同时道教倡导:富者济贫,每个人都要广种福田,回报社会,扶弱助贫,泽被后代;要戒贪戒私,去妄去邪,超然物外,以“惟知止知足,祸辱不有、危殆不生”之言警醒自己。

(王书献、刘嗣传)

◎
知足不辱,知止不殆



有之以为利，无之以为用

出自老子《道德经》第十一章。

实有的物质存在，是看得见摸得着，惟其实际存在，才能够给人们利益。虚无的空间是相对于实有而实现其作用。惟其“有”可资以为利、“无”的作用，通过“有”表现出来；即实“有”，所以给人们带来物质功利，就是因为空虚“无”起着重要的配合作用，例如像车轮毂，三十根辐条环绕着车轮毂，而车毂中间的部分是空虚的，因而车子才得以运转，发挥车的作用；陶瓷器皿，四周有的地方是实有的粘土烧制而成形状，中间有空虚之处，可以容纳东西，器皿才有功用；还有建造的房屋，开门凿窗，有居室空间，才有房屋的作用。

道教认为：任何具体事物都是有与

无的统一，“无”才使事物产生功用。实际上人们往往容易只看到“有”的一面，而忽视其“无”，看不到存在“有”之后“无”的内在作用。所以看待事物不能只看到“有”和有功利的一面，而也要看到它“无”的一方面。因为“无”的用处是微妙而且是关键的，只有全面地看待事物，才能使问题得以顺利解决，才能抓住根本性、关键性的问题。应知道“有”是表面的，“无”是潜在的，明白“无中生有”的道理。

（王书献、刘嗣传）



有之以利，无之以用



知人者智，自知者明

出自老子《道德经》第三十三章。

该句格言大意为能洞察人的善恶与贤愚，能分别人的是非与正直，这就是有智慧的表现；能随时反省自己的过错，知道自己的欠缺之处，能战胜自我的人，才是心性聪明的人，而且是明了道的人。老子特别重视明达大道之“明”。“明”即深知事物的本质，把握它的规律。因此有“不自见故明”（二十二章）和“自见者不明”（二十四章），即是说不要自以为是，固执己见，能谦虚吸收别人意见。

道教认为：善于知人，才能够“与善人”、交善为道的朋友、志同道合的人，共同以道化己，以道化人乃至化天下；善于自知，以自见、自是、自伐、自矜为大戒，善于自知者要如老子所说“见小曰



明，守弱曰强”，能够从最细身处发现真知、大道理，能够从柔弱处世里坚强自己的个性。

现代社会，倡导文明、修养，在人与人之间的交往中，倡导诚实守信。不可否认，今日之人际关系，人性的多面较以往都复杂。因此要善于识别

他人的善恶与贤愚，是非与正误，不为他人的表面现象和自我标榜所蒙蔽；同时，要善于反省自己，知道自己的不足之处，并随时加以改正，以减少失误，提高工作效益。实际上，一个人的不足和缺点往往会成为反对者或别有用心之人攻击利用之处，如果明了自己，洞察他人，则能防止被利用。可见老子所言“智”与“明”对一个人事业的成功，对于领导者知人善任，发挥每个人的才智具有很大启示。

（王书献、刘嗣传）

知人者智，自知者明



知者不言，言者不知

出自老子《道德经》第五十六章。

这句话从字面理解：知道内情的人不多说话，多说话的人不知道内情。而老子所指则为真正有真知灼见的人，是不夸夸其谈的，只有那些一知半解的人，才说东道西的，即“智者不言，言者不智”。知“道”者不言，言“道”者不知。

道教认为：悟“道”得“道”之人，“心”与“道”合，难以用言语表达的。以其“行不言之教”，大道的真知真传，在于“心有灵犀一点通”，即“以心交心”、“以心结心”、“以心印心”之无上心法。而炫耀自己、夸夸其谈的人并不知“道”，因为自然大道，不是用语言表达和描述得了的。也就是说反映于主观认识，经过语言文字论述的“道”，已经偏

离了永恒不变的“道”，所说出的只是“道”的附属物和表面性的东西。

现代生活中，有大智慧，修养好的人并不随意对人们妄加评议和说教，不慎言而对人们或事理乱加说教的不是智者。这个处世哲理名言，无论是对普通人们生活的描述，还是学者做学问的态度，都是一个很好的鉴证和写照：大智慧有大学问的知识分子沉默寡言，认真做自己的学术研究，不轻言他物；而且一生只是一两部学术著作，却能给后人长远的影响，久传于世。而一些所谓有学问者，浮躁于学术研究，不得要旨却专注于“著书立说”，虽著述颇丰，但给后人影响甚微，很快便淡出人们的记忆。因为这样的学术产品没有内涵，虽言而不得“道”，也就不是“智”者。对于组织管理者来说，要善于行“不言之教”，以规则制度去规范组织和个人行为，不以领导者自居、颐指气使，实行“无为而治”，这样才能保持和谐的工作环境。

（王书猷、刘嗣传）

知者不言，言者不知



自知不自见,自爱不自贵

出自老子《道德经》第七十二章。

这句话意思是说,自知之明而不求表现自己、不自作聪明,自珍自爱而不自命不凡、自居高贵。这是老子多次提到的圣人修养:“自见者不明,自是者不彰(二十四章)”、“不自见故明,不自是故彰(二十二章)。”告诫人要有自知之明,不自我表现,洁身自爱,护保精气神,而不自我尊贵、妄自尊大。

在道教看来老子的圣人之道,要涵养其所知,不以机智彰显于外,而且谦恭处下,保养真性,以涵养精气,不轻染欲,才能自爱其身;谦卑静退,不自尊贵,不求荣名于世。因为有这种修为的人是自己已知于“道”,私欲尽去,不为外物所蒙蔽,不以自己的所见为真见,而

是以天下真理之见为见识，这样他就是无所不见，可以说见公而无私，这样更能自葆真性和真见，把自己融入自然，自爱不显，不妄自尊大，虚谦应物。

现代生活中的人们有的因私欲而被物欲掩盖了真性，自以为是，凡事认为自己的观点是正确的，处处表现自己，突出自己，甚至为名利而不择手段地包装自己的虚伪面具，最后还是落得可耻可悲的下场。因此，我们应该有自知之明，不标榜自我；要有自爱精神，但不自高自大，要韬光养晦，和光同尘，才能保持生命的长久，精神的长存。

（王书献、刘嗣传）



自知不自见，自爱不自贵



善者不辩，辩者不善

出自老子《道德经》第八十一章。

有道德有修养的人不去过分争辩，而费口舌争辩、自我标榜者，不一定是有道德修养。句中“善”意为“至善”，有道德有修养。善者止于真理，不用辩解，以巧辩掩饰自我则不善之行。上善之言，是不逞口舌之辩的言论。徒逞口舌之辩的言论，一定不是上善之言。老子还说“大辩若讷（四十五章）”，“天之道，不争而善胜，不言而善应”（七十三章），“多言数穷，不如守中”（五章）。可见老子反对巧辩，主张质朴。庄子也有“大辩不言”之论。

因此，道教继承道家思想，认为有道的人，德交充内，含光内敛，不高谈阔论、哗众取宠；无道之人，八面玲珑，搬

弄是非，专于巧辩，以标榜自己的高明智慧。这是中国道家文化特有的哲学智慧。现实生活中，常见一些空喊的人，终成不了大事业，把时间花在论辩上，是一种浪费时间和生命。我国在“文革”时期，到处争斗，延误了发展经济的良机。改革开放初期，有些习惯于僵化模式，喜欢争论的人，便热衷于“辩”，小平先生提出了“不争论”的思想，使得改革开放赢得了良好的舆论环境。在国际关系中，西方一些国家借“人权”在国际舞台对我国进行攻击，而置其本国的人权问题而不顾，并到处实行武力干涉别国内政，践踏人的基本生存权。结果是自讨没趣，狼狈收场，正所谓“辩者不善”。对于个人而言，在工作和生活中，要以踏实工作去涵养道德，而不是言而无行；要学会寡言不争，以诚信务实取信于人，不是以辩取胜。

（王书献、刘嗣传）



善者不辩，辩者不善



既以为人已愈有， 既以与人已愈多

出自老子《道德经》第八十一章。

这句话大意为，用自己的能力和德性帮助别人，就感觉自己精神和道德更富有；用自己的精神或财富施给别人，自己也能得到更多的享受。这是老子描述的有道之人所具有的品德。品德高尚的人不为自己私下积蓄什么，而是尽全力去帮助别人，自己反而感到更加充实；用自己所有去给予别人，自己精神和财富反而更加富有。道教认为，物有限而道无穷，有道之士，以现有助人、予人，即愈用愈多，自己更有道，所以自己更富有。道的体现是德，所以，也可以说是用德在帮助人。

这给现代人以启示：“道”离人们生

活很近，在实际工作生活中，以物质或精神帮助他人，就是有“道”的表现，而帮助别人则给自己带来更多的回报。奉献自己的余力和爱心，自己的精神会更觉得富足和充实。人们若能明白这一点，一定是一个善为道之人，善为道之人定能得到天道的护佑和喜爱，肯定会降临幸运，过上自己如意美满的生活。一个企业家帮助穷困者，会赢得社会的广泛赞誉，其知名度提高，这样能为企业带来更多的利益。有些人敛物贪财，只求索取，从不帮助和施舍与人，心胸一定狭窄，那么他缺乏真诚的朋友，社会信誉差，最终只能成为守财奴和精神贫穷者。

（王书献、刘嗣传）



◎ 既以为人已愈有，既以与人己愈多



挫其锐,解其纷,和其光,同其尘

出自老子《道德经》第五十六章。

其大意为,挫掉争强的锐气,消除偏见的纷扰,用智慧之光观照事物、和合于人,混同于尘世,不树己身而异于人,无人我之分,愚贤之介。

道教认为,要超凡脱俗,就必须心不起于欲,情不行于心,因事处事,事去不留,常如虚空,物自难染,常保清静,心身无所束缚,无所牵挂,无所追逐,反身内观自检;一心向道,融自己于宇宙之中,自然而然,混同尘俗而不流俗同染,在世而超世,入世而济世。

在现实社会中,一些人很有才能和学识,但处理不好人际关系,发挥不了自身的长处,到处碰壁,影响事业发展。其中很重要一点是自视清高,自我尊贵,这

样势必孤立于群体之外。一个真正有才学的人,还应该有良好的心理素质、品德修养,应该学会团结人、帮助人,这样才能有良好的人际关系和团队精神,使每个人都发挥自己的长处,共同促进事业进步。一个人不能没有锐气,没有锐气就没有创新精神,但有锐气不等于狂妄自大、目空一切;一个人不能没有自己的主见和意志,没有自己的主见和意志就等没有灵魂,但有个人的主见和意志,并不等于孤傲于人,自我中心。这就是老子“挫其锐,解其纷、和其光、同其尘”给我们的有益启示。

(王书献、杨立新)



挫其锐，解其纷，和其光，同其尘



新

解

道

教

格

言

后其身而身先，外其身而身存

出自老子《道德经》第七章。

谦让、置后，把自身及其利益放在后面，反而能获得先进的机会或受人爱戴尊敬，把自己的利害及其安危置之度外，结果反而就趋利避害，趋安离危，自身得保。

这种效法天之道的哲理是道教及其信奉者最尊崇的，忍让居后而不争，甘居其后。天地所以能长久，就是因为它不自己生长自己，而生长万物。教育人们遇事待人，心中无私，无己“不自生”，奉献自身，而最终社会能承认自身的价值。现实社会中，公而忘私的雷锋，全心全意为人民服务的焦裕禄都是这方面的典型例子。因为人们从他们的奉献精神中看到了永恒的社会价值，他们的精神一直被

人称颂。反之，一些贪图利益、时时处处为自己着想，敛财贪色，为己享用，结果一些人连生命都断送。古今中外一些战场上的怕死鬼，不敢冲锋陷阵，反而死在对方的刀枪之下。相反那些英勇征战，置个人安危于外者，往往取得胜利。

老子从揭示大道、天地永恒的道理出发，告诉我们，人的永恒是善为道，是效法天地自然，心中无我仿天地之“不自生”，因而能够“后其身”、“外其身”而“身先”和“身存”。这种朴素自然辩证法的类比，生动地说明大道哲学——无私。惟其无私，方能后身外身而身先身存；惟其无私，方能自然；惟其无私，方能无为；惟其无私，方能长久。因此，在名利面前，谦让退后者，则受人尊敬和推崇，反而能比别人进步更快；在困难危险面前无私无畏，勇于向前，则受人拥戴和敬重，其生命受众人呵护，其精神受众人怀念和学习。

（王书献、刘嗣传）

后其身而身先，外其身而身存



廉士重名,贤士尚志

出自《庄子》。

这句话是说廉洁有修养的人,重视正义的名节,而不是沽名钓誉。有高深修养的人,不为浮华和虚荣之事所挠,而是崇尚松竹之气节,胸怀凌云之志。

世俗有的人会认为,古人不是提倡不爱名利吗?那么,古人可能比较消极了。其实不然,古圣先哲教育我们是要为正义而奋斗,而不追求那华而不实的假名声。自古以来,圣贤都提倡为正义而奋斗。所以历朝历代之中,许多爱国英雄、民族英雄,抛头颅洒热血,就是为了正义而英勇拼搏,有的还不惜个人生命而捍卫祖国。然而有些民族败类,卖国求荣,为了自身的小利益,苟且偷生,与外来侵略者狼狈为奸,不顾民族、国家

的安危、置正义而不顾，更谈不上廉洁公正、不屈不挠。真正有修养的人，一旦立定志向，绝不会半途而废，也不受威武，富贵的影响，古人曰：“威武而不屈，富贵而不淫，贫贱而不移。”因此有修养的廉洁之士会受到人们的敬仰。许多人之所以不能有所成就的原因，就是没有一个远大的志向，没有一个生活的实际标准。所以到了晚年，才觉得糊里糊涂地过了一生，才感叹此生虚度了。因此我们在生活中要自尊、自信、自立，而自立又包括立身、立言、立德。要树立一个好的品德、好的精神，千万不可自暴自弃，不可随波逐流。否则，没有志向和追求，只会是感到精神空虚、感到生活无意义和迷茫，更谈不上事业或某方面有所成功了。

（彭崇道）



廉士重名，
贤士尚志



道设生以赏善，道设死以威恶

出自《老子想尔注》。

此语是说：道有生成的功能，也有收杀的威力。而道用生成、给予、帮助等方式来奖赏善良的人们，用收杀、没收、惩罚的威力来制止恶的行为。也就是说大道分为阴阳，有慈爱的一面，也有尊严的一面。

道教的古圣先哲告诉我们，要多行善事，而少作恶事，即要求“诸恶莫作，众善奉行”。因为种瓜得瓜，种豆得豆，做善事有善报，作恶事有恶报。大道会帮助善良的人们，《道德经》曰：“天道无亲，常与善人”。倘若不走正道，总是做一些伤天害理之事，终究会是天网恢恢，法网难逃。有的朋友认为有的人或自己力行善事，却得不到好报，其实道

教讲“承负报应”，正义历来都是战胜邪恶的，就好比那太阳永远是发光的，偶尔有日食的现象，但并不会改变其光明的本质。在历史中，许多害人者，最终皆是自食恶果。许多违法乱纪分子，案未发之前都是洋洋得意，但东窗事发之后，却是丑态百出。因此，人们做事应该遵循道的规律。因为遵守道的规律就会受到大道的保护，失道则受到大道的惩罚。如不遵守养生之道则受到疾病的惩罚，不遵守国家法律就会受到法律的制裁，不学习不重视道德的修养，就得不到人们的尊敬。

（彭崇道）



道设生以赏善，道设死以威恶



新

解

道

教

格言

慎终如始，则无败事

出自《道德经》中第六十四章。

这句话是说，对待任何事情，在开始和最后关头，都应该认真谨慎对待，这样做事情就不容易失败。人们做事就像一棵数人合抱的大树木，它的成长，是以一粒细小的种子开始萌芽的。一栋很高的楼，是从地面基础上建起来的。要行千里的路程，也要从第一步开始。而一般的人，太执著，太任性；太执著，太任性的人，就容易缺少道德；缺少道德的人，就会失去一切。所以，圣人了解这种道理以后，他们守着浑人的德性，不与人纷争，也不执著得失之心，既然如此，也就没有失意的痛苦了。但是，世人常在快乐成功之时，只因一时的松懈而遭到失败。只有将最后关头当做开始



一样认真谨慎对待，才能免于失败。

在生活中，有许多人急功近利，做事情没有保持平常心，以至于开始时全身心地投入，取得了成绩又趾高气扬，不可一世。以至于最后不能保持如初始时的工作状态和平常心，归于失败。“行百里者半九十，”一个人在工作时永远保持如初始时旺盛状态，是很不容易的，关键要时常检讨，自省自励，使心态常处稳定状态，同时淡泊名与利，才能永远前进，永远立于不败之地。

（彭崇道）

慎终如始，则无败事



誉人而过乎其实，标榜之风必起； 毁人而过乎其实，求全之辈可诛矣

摘自《道教仪范》。

对人过分称赞，就会产生一些负面的作用，使人觉得有一种虚假的感觉，因而一些喜好虚荣者，为了获得称赞，就会制造出一些不符合实际的假事情，从而导致不良的社会风气。但人们对于一些有过失的人的批评应该客观公正，不能因为他们的一些缺点而抹煞了他们全部的优点，否则，世界上许多为了追求完善，改过自新的人也会遭到“诛杀”了。

太上道祖在《道德经》中八十章就告诉人们，“信言不美，美言不信”，即非常美丽动人的话，往往不值得相信，而让人们值得信任的话，亦不一定美丽动人。所以，对于那些被别人吹得神乎其神的人，

不可尽信。自己要有一个冷静的头脑，否则跟着后面摇旗呐喊，很容易被欺骗。社会上之所以有许多“大师”、“神医”，也就是被吹捧起来的。而有一些人，虽然在人生的道路上，由于种种原因，不幸做错了一些事情，我们应该多关心，多帮助他们，“金无足赤，人无完人”，我们不应该因为他们在身体上、思想上或行为上的不完善而看不起他们。因为善良的人是不善良人的老师，而不善良的人是善良的人学习之资。如果不尊重老师，不爱护学生的人是没有智慧的人（原文见《道德经》第二十七章“善者为不善之师，不善者为善者之资”。）因此，作为一个有智慧的人，应该以冷静的眼光看待这个五彩缤纷的大千世界，对于别人的赞美与诽谤也就不会迷惑了。

（彭崇道）



誉人而过乎其实，标榜之风必起



新

解

道

教

格
言

欲修仙道,先修人道; 人道不修,仙道远矣

出自《抱朴子》。

抱朴子认为,要想修仙道,想长生久视,就应该先把人道修好,力争做道德高之人。如果人道都修不好,要想修成仙道则不可能。要修仙道,先要行孝,即古人提倡“百善以孝为先”;除了行孝之外,还要积功累德,多行善事。否则,成不了仙。当然也包括自我的内功修炼。所以老修行们皆告诉晚辈,说天上没有傻神仙,也没有无德神仙。

在现实社会生活中,一个人想长寿健康,但没有德性,缺乏良知,极尽欺骗、损人利己之能事,其良心是不安的,心理是不健康的,人格是不健全的,长寿也是不可能的。一个人要想成功,并不是整天



想着一些空中楼阁的事情，而是要从最基础做起。同时并不断地完善我们的人格品德，否则即使在某方面取得成绩，在人格方面却受到人们的指责。那么，那种成功也就无意义了。就如有的人出名，并不是出自真才实干，而是采

取一些不良手段，骗取一时的成功，让人们信任他。但是“要想人不知，除非己莫为”，“骗得了一时，骗不了一世”，等到机缘成熟，他们的恶劣行为，还是会被揭穿。所以要想成为一个成功的人士，最好把最基础的功课做好，千万不可好高骛远，否则爬得越高，掉下来时，就会摔得越惨。其实，自古以来，不管是神仙、菩萨，还是圣贤之人，都是通过千辛万苦的修炼和不断的学习而成功的。所以无论是工作还是生活，要想达到理想境界的朋友们，要把应该做的“功课”做好。

（彭崇道）

欲修仙道，先修人道



新

解

道

教

格

言

厦屋千间峻，桑田万亩平， 自心非实相，他物是虚名

出自《道教仪范》。

这句话大意为：尽管高大华丽的房屋，多得像座座高山一样，容易耕种而产量较高的田地，非常地宽广，但是这些对于修道者来说，都是身外之物。我们认为是非常的美好，但是这些只是凡心的价值观念，而凡心的观点，却不是大道的真性实相。外界的种种事物，对于修道者来说，就好比虚假不实名称一样。因此修道者，追求的是与自然的和谐，内心的宁静。

精神修养高的先辈祖师们教导世人，勿贪华丽之物，勿贪美食，就是要告诉人们，这些对于人的生命的本质来说并不重要。因为我们的生命实际并非需

要太多的物质，我们每天不过是“夜寐八尺，日进三餐”而矣。而且在历史上，许多华丽雄伟建筑，多毁于战火，到现在所存甚少。当时为了修这些建筑，不知花费了多少物力、人力和财力，也不知伤害了多少生命。所以道教祖师们历来都过着一种简朴的生活，这样不求奢华，内心宁静，才是符合“道”的品质。世人这样过着安居乐业的生活，才有更多的精力做一些更有意义的事情。对于一个真正懂得生活的人来说，他是不会被身外之物迷惑的，因为他知道，生命最有意义的是在于对人类的贡献，而不是对社会的索取。因此，一个有道德有理想的人，重要的是奉献，而不是占有。如果能够经常对自我内心反省，不被外在荣华与富贵迷惑，才能不断地提升自己，从而领悟到更多的人生智慧，而达到超凡入圣的境界。

（彭崇道）



◎
自心非实相，他物是虚名



堪叹世间名与利，朝贪暮爱没休时； 悟来恰似观棋者，迷后浑如败棋者

出自《道教仪范》。

这是道教祖师感叹人们对名利的贪爱无休无止。如果能够在人生中觉悟这个大千世界，便像一个旁观者，显得冷静而清醒；倘若沉迷于名利是非之场，就好像下棋者，对于自己和对方的错误，未必能够清醒的认识，内心不一定明白败因。

在道教看来，人的欲海难填，总是无止境地追名逐利，追财货，这对人的生命是毫无益处的。老君认为，声色犬马，饮食男女，本是人的生理需要，但是人如果过分地追求，非但无益，反而有害。“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽；驰骋攻猎，令人心发狂。”

(《道德经》第十二章)有些人本来可以长寿,之所以短命,是“以其生生之厚”即放纵嗜欲,为非作歹的结果。从个人道德来说,过分地追求名利财货,不但无益于养生,反而会弄得行伤德坏,身败名裂。这就是老君说的:“难得之货,令人行妨”,“知足不辱,知止不殆,可以长生”的意思。庄子说的“无劳汝形,无摇汝精,乃可长生”(《庄子·在宥》)也是这个意思。在人性的复归方面,老君认为“我无欲而民自朴”(《道德经》第五十七章),“少私寡欲”才能“见素抱朴”,即是人性复归的重要条件。庄子也认为“将盈嗜欲,长好恶,则性命之情病矣”(《庄子·徐无鬼》),“恶欲之孽,……始萌以扶吾形,寻擢吾性”(《庄子·则阳》),即只有通过“无欲”的途径,才能恢复人的自然朴素的本性。这样才能保持一颗清醒的头脑,才能够看清世间是是非非,从而不再受名利得失之缠绕,能够洒脱愉快地生活着。

(彭崇道)



悟来恰似观棋者，迷后浑如败棋者



治身养性，务谨其细，不可以小益为不平 而不修，不可以小损为无伤而不防

出自《抱朴子内篇》中的《极言》。

大意为：对于修身养性的人来说，要注重细小的积累，不要认为小小的好处和收获，算不了什么收获而放弃不努力去做；也不能够认为很小的损失，没有太大的伤害，从而不加以提防。此书的作者为晋代的葛洪祖师，他认为不论做事，或是修道，都像种庄稼一样。要想有收获，需要播种，而且还要不失种植庄稼的季节，然后才慢慢的由生长到成熟，才能有收获。如果田地肥沃，水源充足，但失掉种植的最佳时节，再加不辛勤耕耘，不及时锄草，到后来则一无所获。然而一般的人，不知道好的东西是慢慢来的，只知道坏的事物是突然发生。一般的损失，就好



比那灯火在燃烧时消耗油一样，我们很难一下发现油烧多少，然而不知不觉油用完了，灯火忽然灭了，才知道油已经用尽。而收获如庄稼的禾苗一样，刚种下去的时候，没有发现它长了多少，过些日子再去看时，已经不是小小的禾苗了，已经是长得很茂盛。

所以说，不管是修道，还是从事着其他的行业，都应该注意一些细小的变化。有的小事情可能发展为大事情，如一个小小的商机，可能带来滚滚的财源；一个小火星可以烧毁一片大森林；一个小蚁穴，可能毁掉千里坝堤；一棵小小的树苗，可能成长为参天大树；一块一块的砖头，可以建起高楼大厦；每天不停的一步一步的走，可以行程万里；一句智慧的语言，可以提醒酒后“英雄”；一首真诚的歌曲，也许会感动许多人。因此，对于一些小事情，不要认为是无足轻重而不加理睬。正如《道德经》中所云：“千里之行始于足下；合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土。”所以，对于有益的小事情，应该认真去做；对于有害的小事情，不可不加以提防，否则，错失良机或造成终身遗憾，则悔之晚矣。

（彭崇道）

奢者好亲人，所以多过； 俭者能远人，所以寡祸

出自唐末五代的谭峭所著的《化书·俭化》。

这句话大意为：物质富足的人，不注重修养，只知道奢侈浪费，总是喜欢显示自己的财富，也喜欢与许许多多的人交往，将人与人之间的关系弄得好像很亲密的样子，但是与太多的人过分的频繁交往，则难免出现许多不愉快的事情。然而勤俭节约，有修养的人，不被物质所累，虽然与人交往，但总是保持一定的距离，过着“君子之交，平淡如水”的生活方式，所以在与人彼此交往的时候，就很少发生一些不愉快的事情，从而减少了许多不幸事情的发生。奢侈浪费的人，虽然很辛苦地赚钱，但开支太大，所以时常感到不满足，不知足，

当然也就很烦恼了。勤俭节约的人,开支较少,所以时常感到满足。反映了道教“俭”的教义思想。

由于奢侈浪费的人,不重视修养,总是感觉到物质财富的不够,在精神上也不修养,过多交友以显示自己,且不是以诚相待,从而带来不必要的烦恼,所以时常有空虚的感觉,觉得很痛苦。有的人,虽然在物质上很富有,但是在思想上却很痛苦。真所谓“富贵多忧”。其根本原因,就是缺乏对物质财富的正确支配的智慧。常常不能“以物养性,以性役物”,而是被物所累。所以在生活中不能过得很洒脱。然而勤俭节约,有修养之人,他们能够“驾御”物质财富,也能够灵活运用精神财富,他们交友以诚相待,不分亲疏,不过分亲近他人,所以不被物累,不被名利所牵制,生活得逍遥自在,从而具备有君子之品格,“绅士”之风度,自然而然地具有了超凡脱俗的气质了。因此,要想在生活中减少不必要的烦恼,最好是勤俭节约,不要奢侈浪费;不要只重视对物质的追求,还应该精神方面有所提升。在物质文明与精神文明两方面都做到富足,才是一个真正的富有者。当然在富有的同时,还应该怀有慈悲同情之心,关心身边的亲戚朋友们,给予他们物质上的帮助,精神上的慰藉,以至于帮助他们提升思想境界。只有大家快乐,才是真正的快乐。

(彭崇道)

俭者能远人,所以寡祸



劳廉虚己，则附者众； 骄慢倨傲，则去者多

出自《抱朴子外篇》。

其大意为：勤劳而谦虚的人，就会有许多人来与自己一起共事；狂妄骄傲的人，就会令许多人厌恶，会离他而去。体现了道教主张“卑弱、朴实”的教义思想。

商纣王荒淫无度，听奸人的谗言，不信任忠臣、不勤于治理，再加上自己狂傲自居，认为自己是“天之子”，最终落得国破身亡的下场。周文王则不一样，他不但精研《易》理，探求治国的智慧，还亲自去招贤姜太公，获得一个治国的贤才，从而获得天下，被后人所称扬。汉刘备不但谦虚，而且器重人才，故有“桃园结义”、“三顾茅庐”的美谈。孟子曰：“得道多助，失道寡助。”有道德修养的



人，就会有人来归顺于他，就可以干出一番事业；反之，狂妄自大，看不起别人，就会令人产生厌恶的情绪，就会失掉人心。严重的情况下，还会出现众叛亲离的现象。所以古代兵书上都认为：得到民心，才可以得到天下；失掉民心，就会失掉天下。

现代的企业管理，在人力资源管理上，应学习道教“卑弱、朴实”的主张，如果企业领导人，能够起着模范作用，再加上“爱兵如子”、“虚怀若谷”，企业内部一团和气，就会赢得员工的向心力，事业也就会蒸蒸日上。反之，主管领导人，恃才傲物，认为下属都要附属于他，不关心下属人员的生活，员工就会离心离德，说不定哪一天集体“跳槽”，企业就会因人才的流失而被市场淘汰。美国管理学家德鲁克指出：“人是我们最大的资产”。美国国际商用机场公司总经理奥佩尔有句至理名言，即“公司是人办的，公司成功的秘诀是人”。（奥）尤金·克里夫也认为：“企业即人——人才的选拔与使用，乃是企业生存之本”（《一分钟经理》）。所以说，要获得事业上的成功，需要人才，而要有杰出的人才，就需要主管者有“容纳百川”的修养，需要人才成长的环境，这样才可以得到众人的支持，否则“单丝不成线，”“独木难撑大厦”，一个人的力量是有限的，众人的力量是无穷的，要善于以无穷的力量投入宏大的事业。

（彭崇道）

修其德则下从令，修其仁则下不争， 修其义则下平正，修其礼则下尊敬

出自《通玄真经》。

其大意为：作为一个管理者，要有“德”、“仁”、“义”、“礼”四者的修养。也就说，修养德行，下属人员就会听从安排，遵守制度；修仁，下属就不会争夺；修义，下属就会公平正直；修礼，下属就会尊敬。

道教认为：如果能够将“德”、“仁”、“义”、“礼”四者都修好，那么社会就会太平。因为生养万物的是“道”，使万物生长的是“德”，给予万物慈爱的是“仁”，使万物平正的是“义”，使万物有恭敬之心是“礼”。所以说，没有涵养，就没有生长；没有慈爱，就不能成事；不匡正，就不能久长；不尊敬，就不能贵重。

“德”是人们所贵重的；
“仁”是人们所想念的；
“义”是人们所畏惧的；
“礼”是人们所敬仰的。这四者，就是一种无形的“宝物”。它是智者用来教导芸芸众生（人类）的，也是用来规范万事万物的。



倘若管理者是无德之辈，那么，他的下属就会产生怨恨的情绪；如果没有仁慈之心，他的下属就会有争夺的现象发生；如果没有正义感的管理者，其下属就会有粗暴恶行出现；没有谦虚、恭敬之心，不懂得退让守柔的管理者，其下属则容易出现混乱的现象。如果“德”、“仁”、“义”、“礼”树立不起来，就叫做“无道”。没有道德而不失败的，这是很少见的。所以，要想做好一个管理者，就不要放弃对“德”、“仁”、“义”、“礼”的修养与推广。对于那些关心子女心理健康成长的父母们，加强自身四方面修养，潜移默化影响子女也是很有意义的。

（彭崇道）

德
·
仁
·
义
·
礼



功成名遂身退,天之道

出自《道德经·运夷章第九》。

凡有远见卓识的人，在功成名遂之后，都急切的想退下来，都害怕盈满而受害，这个“退”字就是天所以不盈的道理。如汉留侯张良深知此道，所以全身而退，终身保有美名而没有危险，但像越国的文种，吴国子胥这种最终惨死之徒，就是不知退者。“天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦”。自然之道没有不喜欢谦的，比如四季的交替，春天一结束就马上让位于夏，夏天一结束立即让位给秋，秋天一结束冬天就开始司令，冬天过后春天又来到，一年四季就这样“功成名遂”而“身退”，假如哪一个季节不及时退下来，必然就会有灾害发生，而



一个季节如果提前结束，也会带来灾害，所以说它们都遵循自然之道完成自己的使命，使命未完不能退，使命已完成还不退下来也不行。这种时机的把握实在是太关键了！

在现实生活中，我们要把握事物转化的规律，知道阴极生阳，阳极生阴的道理，在功名面前，应主动退让，避免因功名而害身。同时，一个人有了功名之后，自己应“身退”，不居功自傲，这样“功名”才能长存，身心才能愉快健康。这就需要我们有大自然的胸怀，淡泊名利，抑制欲望膨胀，认清事物发展的规律，不要强求得到什么，让自己的心保持清醒状态，自然就能做到“功成名遂身退”。

（唐元宗）

功成名遂身退



轻则失臣,躁则失君

出自《道德经·重德章第二十六》。

作为一个国家的统治者——君王，如果不能清静身心慎重处理国家的事务，必然会好大喜功、图享乐、爱热闹，而没有节制，又怎么能要求他做到励精图治呢。臣民们知道这样的君王不足以辅佐，所以失意地离开他，这就是“轻”而不知“重”的缘故。君轻会失去臣民，又何况一个躁妄的臣，一个急躁的部下——臣总是急功近利的，于是就不能与同事合作搞好关系，不能从大局作想，只顾自己的功绩，而与上下级等各方面关系紧张，没有把大局做好的和谐性、衷心的热忱精神，君王知道这样的部下不可重用，这就是只知道“躁”而不知道“静”的结果。君臣之间的这种相互制约关系使得

他们各自小心谨慎,从而能成为一个合格的人才。

现在我们国家虽已不是以前的帝王制了,但这种上下级关系是始终不会变的,不管你是一个公司的老总还是一个地方的一把手,都得注意“轻则失臣”这一原则,找准自己的位置,不要以为自己是一把手就可以为所欲为,若众叛亲离,那些惟恐天下不乱的人正好浑水摸鱼,把整个地区或公司搞垮台;对于公司职员或地方的各部门人员来说,同样都得遵守“躁则失君”的原则,如果你不能从大局着想,循序渐进的工作,而妄想“一口吃成一个大胖子”,急躁冒进去追求业绩,其结果没有不栽跟头的,只好请你另谋高就了。

(唐元宗)



轻则失臣，躁则失君



善人者，不善人之师； 不善人者，善人之资

出自《道德经·巧用章第二七》。

那些行为、言语、合于大道，行善于天下，没有虚伪和做作，说话纯粹自然本性的流露，物我两忘，心合于道，慈心于万物，成为不善于这方面的人的榜样；而不善于做事、道德需要提升的人又是善人的借鉴，也是善人帮助和教育的对象。善人善于学习、借鉴别人的经验和教训，又不断去学习自然之道和总结自己的经验、教训，不断摒弃后天的欲望，返还纯朴真性，相互学习而共同取得进步。不善人也可以转化，他只要以善人为本，学习自然之道，就能成为一个善人。

如今社会，物质生活和精神生活越



来越丰富,而社会分工也越来越细,人们在这一方面是专家,在另一方面可能就是一个门外汉,这要求我们要善于调整自己的位置,体悟到众人为师,万物为师的道理,甘学他人之长处,善行、善言,宽容于人,慈心于物,“知之为知之,不知为不知”,才能学到真正东西,进而成为一个真正的善人,才能不违背“善人者不善人之师,不善人者善人之资”的普遍道理,在社会中共同进步,共建一个文明、和谐的和平社会。

(唐元宗)

◎
善人者,不善人之师



祸莫大于不知足

出自《道德经·俭欲章第四十六》。

中国有句古话叫“尽人事以听天事”，这就是说要遵循自然规律、能知足，“知足常乐”。但知足并不是消极的睡大觉，而是积极的走生生不息的道路。如春天，我们就得按照春天的规律去做事，如果不满足于春天，而妄想把他变为秋天、夏天或是冬天，那将违背规律，带来后患。道教主张“清心寡欲”、“淡泊名利”，如果人私欲膨胀，过度追逐名利，就会失去理智，违背规律，祸及自身。相反，为了他人幸福，社会安康，而顺应天道孜孜以求，则是大德之表现。

今天，一些人为了满足一时之需，为金钱或穿戴或饮食等等欲望，森林被大



量砍伐，植被被破坏，野生动物被大量捕杀，而造成水土流失、水患频发，物种越来越少，气候异常，空气质量下降，生态遭到破坏，危及“地球村”的安全，种种现实的教训终于使人反省自身的行为。还有一些人为了满足对金钱的贪欲，出卖人格，铤而走险，致使社会丑恶现象泛滥，腐败现象屡禁不止，也葬送了自己的前程和生命。因此，我们要抛弃自己的一己私利，树立正确人生观、世界观，将个人需要与社会要求结合起来，量力而行，乐观豁达，遵循自然规律行事，使自己的生活幸福安逸。

（唐元宗）

祸莫大于不知足



我有三宝持而宝之，一曰慈、 二曰俭、三曰不敢为天下先

出自《道德经·三宝章第六十七》。

这句格言蕴涵了道教的教义思想，体现了道教积极的人生观和价值观。三宝就是：慈，即慈爱的意思，慈爱天下万物，就能产生勇气。比如一位母亲，为了子女的生活，敢于面对人生的种种艰难，这就是慈爱所激发的勇气。二为俭，也就是勤俭节约的意思，只有俭约才不会任意妄为，才不会放纵自我。三不敢为天下先，也即是以身后人的说法，只有具备谦虚宽容的美德，才能受到人们的尊敬和拥戴。人真能做到慈忍，就有了坚强的后盾，其发出的勇力又谁能抗拒呢？人真能俭约而自我收敛，就能发展

而又能自己收获,那收获也是大得很;人真能做到不敢为天下先,反而能处于前,这就是不以力取胜反而能大成。

社会是一个有机的统一体,“我敬人一尺,人敬我一丈”。这就是慈忍的好处,在社会中,需要人间真情关怀,需要人与万物的和谐相处,如果我们都能做到慈忍、慈爱,许许多多的是非,都可以避免,和平就来到我们身边。我们如能善待万物、勤俭节约,浪费就少,资本就足,那肯定能发展更多的事业,进步就在眼前。如果大家都不去争名夺利,虚夸张扬,立足干好自己的本职工作,吃苦在前,享受在后,完善自我,德化人间,共产主义也就不远了。这慈、俭、不敢为天下先确实成为我们处事的三宝,将给我们的生活和事业带来和谐和愉快。

(唐元宗)



不敢为天下先



垂训以格人非,捐资以成人美

出自《文昌帝君阴骘文》。

句中“垂”字,是敬词,用于别人(多是长辈或上级)对自己的行为。“训”,指教导、教诲,可以作为法则的话或座右铭。“格”,纠正、匡正。“捐”,捐献、贡献。“成”,成全。这句话的意思是说:用前人留下的可作为法则或座右铭的话来纠正人们的过失或错误,捐助一些财物以成全别人的善行和善事。

人在社会中总是好好坏坏,有时不能把握自己的方向。俗话说:“不听老人言,吃亏在眼前。”后人应该认真听取前辈和有智慧人的话,方能分清如何是走生路,如何是走死路。《论语》云:“人有三畏,畏天命,畏大人,畏圣人之言”。老子对孔子说:“赠人以金莫如赠人以



言”。人生在世，关键是要走对路子。古人云：“不上高山不知平路，不临深谷不知地之厚，不明君子之遗言，不知学问之高深。”故人在社会中，要善于从古人的训语中吸取养料来匡正自己的行为，纠正自己的过失、错误，故古人遗言以纠后人之非，人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。道教诸经，皆为先辈祖师修道心得，其中包含大量的为人处世之道，后人常习之，应该受益匪浅。

俗语说：“人是三节草，不知哪节好。”人生在世，无论生活还是工作，总有遇到困难的时候。人的根基不同机遇不一样，后天的福报也有差别。因此当别人困难时，我们应伸出双手去帮助。比如资助失学儿童、残疾人，捐助疾危之人等。道教强调立功德，有扶危济困的优良传统。当今社会更要发扬道教这一优良传统，形成互相帮助，共创美好生活的良好社会风尚。如希望工程、幸福工程、光彩事业都是体现中华民族这一优秀传统文化的良好举措。

（唐元宗）

积善之家，必有余庆； 积不善之家，必有余殃

语出《易经·坤卦·文言》。

这句话的大概意思是：天下之事，皆由积聚而成。家中所积的是善，则给自己和后代子孙留下福报；如积聚的是不善，就会给自己和后人留下灾祸。它体现了道教的价值观和承负观。

道教《三天内解经卷下》曰：“福者亦非道佑之使得福，凶者亦非道伐之使得凶，唯道无亲，适人所为，善恶之报，应之若响。为凶则凶，为吉则吉，随人所行耳。”也就是说福庆或祸殃并不是道有亲疏贵贱之分，“天道无亲，常与善人。”有福庆的人不是道专门保佑他使他得福，有灾祸的人也不是道要讨伐他而使他受到灾祸，这都是人自己的心性和言行招



来的。正如《太上感应篇》说：“祸福无门，惟人自召；善恶之报，如影随形。”

人所做的善、恶之事虽然一时之间可能看不出后果，但实际上早已反映在周围环境的变化和别人对自己及家人的看法上，以及自己家人相互之间的态度上，自己的心理也会有一定程度的感觉。而大的表现要等到“质变”之时，正所谓：“善有善报，恶有恶报。不是不报，时辰未到。时辰一到，一切都报。”

所以我们要多想善事、做善事，要尽量不去想恶事、做恶事，只有如此，才能积聚吉庆而不是祸殃。《太上感应篇》中说：“故吉人语善、视善、行善，一日有三善，三年天必降之福。凶人语恶，视恶、行恶，一日有三恶，三年天必降之祸。”——胡不勉而行之！

（唐元宗）

◎
积善之家，必有余庆



新

解

道

教

格

言

救灾解难，不如防之为易；
疗疾治病，不如备之为吉，……
是以圣人求福于未兆，绝祸于未有

语出《云笈七签》卷四十《说戒》。

这句话大意是说：等到灾难出现了才去解救，不如在灾难还未发生之前就预防其出现，等到有了疾病才去治疗，不如在疾病尚未表现出来时就先防备其产生。……因此，有大智慧的人求福于还没有显现的时候，把灾祸解决于还没有发生的时候。即《道德经》曰：“而贵食母”。在根本处下工夫。

《道德经》曰：“其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土，千里之行，始于足下。”事情还没有发生的时候，就看出其发展方向而加以

重视,这才容易找出应对之策。易折断的东西总是很容易分离,微小的东西比较容易流失。所以要做好一件事,一定要在未开始之前就准备好。防备问题和不利发生要做好预防工作,防患于未然将其解决于萌芽状态。好比一棵合抱的大树,是从一粒细小的种子萌芽的;一栋九层楼的大厦,是用一块一块的砖头垒起来的;要走千里的路,也要从脚下开始。

挖出树种不让其萌芽是很容易的事,但要刨掉一棵大树就非常难了。所以说:“人无远虑,必有近忧。”人要有预测事情发展前景的眼光,要能看清自己,自己要走什么样的路,要求什么东西,要根据自己的目前情况及所思所想,就能判断出自己会在将来有什么灾患,从而及时想出办法,将其解决于萌芽状态。同时要多学习古人的智慧,才能真正在根本处下工夫。

(唐元宗)



求福于未兆，
绝祸于未有



劝善篇



**修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；
修之于乡，其德乃长；修之于邦，其德乃丰；
修之于天下，其德乃普**

出自老子《道德经》第五十四章。

如果按照道的原则修养自己，那么其德是朴实纯真的，达到了个人的德行完善；如能进一步把道的原则贯彻到自己的家庭，那么其德就绰绰有余了，一家之德行充裕；如果还能把道的原则进一步贯彻自己的家乡，那么其德就会更加有所长进，可以作为乡邻乡里的楷模，全乡的“道德”水准就会步步提高；如果德化于国家，这个国家的道德就会丰厚起来；如果德化于天下，那么“道德”就全面普及了。

老子之道在此至少有两层涵义：其一人类社会及个体生命的延续和存在价值，要靠进道积德，才会健康发展。其二

修之于天下，其德乃普



是为道积德必须先从我做起，惟有以道修身，身化于道，使世俗的我升华为有道德之人，教育和影响全家，以道传家，世代不绝，余庆吉祥。这样的家庭构成的社会，在乡村之间便有了行效的楷模，乡风倡德，风俗淳美，更由此可推及邦国，使普及天下，无为而治，安居乐业。这样一种为道积德的社会是至真、至善、至美、至乐的大同社会，正是老子所追求的现想社会。

当代中国，既抓物质文明又抓精神文明建设，强调法治和德治相结合，大力推进公民道德素质提高。在道德建设中，公共道德和职业道德至关重要。每一个人都是社会的一分子，都要讲究公共道德，共同维护公共社会秩序和文明；每一个人又都是从事不同的行业，若都能遵循其职业道德，那社会纠纷、行业不正之风、违法乱纪将大为减少。而老子所言以德治身、治家、治国、治天下，在今天的现实意义显而易见，首先从自己做起，特别是检讨自己，这种反省自己过失的美德便能促成真实的我。一个言行不一的人，要求别人而放纵自己的人，是缺乏起码道德之人，不能获得好的形象和评价，在家庭不是一个好成员，在单位不是一好职员，在社会不是一个好公民。如果是居于领导岗位，则最终丧失人心，既害了集体亦害了个人；如是商人，最终将缺乏诚信，无利可图。因此，“道德”之要，利人利己，利国利民，不可小视。

（王书献、刘嗣传）

贵贱之分，在行之恶美； 成者为首，不成者为尾

出自《庄子·盗跖》。

《盗跖》篇是通过对话的形式，抨击儒家的所谓虚伪性，表达道家的朴素自然观。文中意思是，尊贵与卑贱的区别，决定于德行的美丑；成功的居于尊上之位，失败的沦为卑下之人。并以“昔者桀纣贵为天子，富有天下，今谓藏聚（奴仆）曰，汝行如桀纣，则有忤色”和“昔者桓公小白杀兄入嫂而管仲为臣，田成子常杀君窃国而孔子受币”，分别论证上述观点。而实际上道家认为万物平等，皆为道所化生，受天地恩惠成长，一个人有无德行，则表明道之有无，不论贵贱；成功与失败、地位显赫与低微，只能是其掌握事情的运行规律，遵道行事与否的实

成者为首，不成者为尾



新

解

道

教

格

言



践，而人格上并无尊贵与卑贱之分。尊贵与卑贱皆是人为的，后天的，不是自然和源于人的本性。

作为现代人，无论是对儒家还是道家，其优秀文化都是我们应该继承和发扬的。儒家之宽容、仁信，道家之自然不争，对于我们的生活都有积极意义。应采各家之长，融入自我修养，做一个真实自然、谦和礼义之人。

（王书献、杨立新）

善事难为，恶事易作

出自《抱朴子·内篇》。

道教以尊道贵德为根本教理，强调修道必重立德。而德之确立，需“众善奉行，诸恶莫作。”所谓“善事”就是与人方便，苦己利人；应是因任自然，爱护一切生命。反之，自私自利、残害生灵，违背自然之作皆为“恶事”。“善事难为，恶事易作”意指做好事，苦己利人方面能坚持不懈，成为生活中的自然之事，一般人难以做到；反之，损人利己或满足自我贪欲方面，一般人常常视之为自然之事。行“善”或“恶”，常在人的小事可观之，根源在于人贪欲之大小、有无。

道教认为人要想得道成仙，必须有“德行”，必须常“立善”。这是给今天狂妄自私的人类一剂“良药”。面对激烈的

善事难为，恶事易作



社会竞争，有限的资源，矛盾众多的生存空间，每个人，每个集团都应多一份宽容，多一份爱心，去关心他人、关心社会、关怀自然，少一些自私和贪欲。这样人际关系轻松和谐，人与自然万物和平共处，每个人的生活质量提高，整个人类与社会太平。当然，这样的太平和谐需要每一个人的觉悟，化“恶”为“善”，使“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”成为每个人的品德，成为自觉行为。

（王书献、杨立新）



福自我求，命自我造，阴鹭可以延年

出自《张三丰先生全集》。

《张三丰先生全集》为清人李西月编。张三丰为元、明朝道士，主张三教合一，重视内丹修炼。这句格言，体现了道教“我命在我，不属天地”的教义思想和“贵德”、“积功累德”的伦理道德思想，认为幸福、生命长久都由自我行为所致，都可通过自我努力达到，人经常为他人和社会多做好事而不张扬炫耀（阴鹭）则可以延长生命。实际这表明了道教的人生观和价值观。道教重生乐生，反对死亡，强调人要珍惜生命，热爱生活，要通过性命双修，达到长生久视；指出“福祸无门，惟人自召。”“命自我造”意指个体生命的健康发展靠自己后天

福自我求，
命自我造



新

解

道

教

格
言

的努力，人的命运不由上天左右，应在顺应自然的前提下，尽量发挥自己的主观能动性，调动自身的潜力，取长补短，变被动为主动。要善积阴功，暗中助人，善摄生，通养生之术。

这句格言启示我们，要提高生命质量，生活幸福安康，必须通过自己的努力与奋斗。命运对每个人是公平的，不能怨天尤人，也不能自暴自弃。要掌握社会所需要的知识与技能，根据自身条件，找准位置，才能求得幸福。要珍惜来之不易的生命，保持良好的心态，顺应四时，使生命永驻。要乐于助人，乐于奉献，常怀慈悲之心，关爱社会、关爱他人，关爱大自然中的每一个生灵，这样保持较好的心理状态，对健康大有裨益。

（王书献、杨立新）



人皆知生之日，不知死之日；善恶之人， 富贵贫贱，各愿寿老，谁欲其夭？

出自《太上灵宝升玄内教经·中和品》。

这句格言表明了道教的人生观和价值观。道教认为人生是快乐死是痛苦，人通过自身修炼，积功累德达到精神不死、肉体长生是道教追求的最高境界。世上之人都是可以知道自己的出生之日，但却不能预知离世之日；善良与罪恶之人，其富贵与贫贱，长寿与短命，都是自己的修行造化所致，不受他人摆布和控制，即“富贵贫贱，各愿寿老，谁欲其夭？”

道教还认为：我命在我，不属天地。人的生命不是飘忽不定的，也不是由天地的意志所决定的，而是可以通过自身

人皆愿寿老



的修炼，广积善功、广行阴德，达到与道合一，长生久视。从现代医学观点看，一个人多做好事，就会心情愉快，精神放松，这种心理状态对人的健康是非常有益的。

在弘扬社会主义道德，提倡社会主义精神文明的今天，人们的道德素质、文明程度有了很大提高。但是，也有一些与社会主义精神文明格格不入的现象：有人为了金钱利益，违法乱纪、损人利己；有人贪图个人享乐，纸醉金迷；有人为富不仁，富不思源，富不思进。毫无疑问，其中的违法犯罪者受到严惩，违纪者受到严肃处理，违反社会公德者受到社会谴责，又有谁能说他们的生活幸福，生命会长久呢？因此，我们在追求金钱利益时，还应该追求精神的殷实和高尚，呼唤人间互爱互助的真情，这样精神才能得到最大满足，生命才能更有意义，这才是真正的生命健康。

（王书献、杨立新）



有阴德者，必有阳报； 有隐行者，必有昭名

出自《通玄真经》。

唐以前称《通玄真经》为《文子》，唐天宝年中封文子为通玄真人。《史记·货殖列传》和《集解》以计然子、文子为一人，姓辛名弇，范蠡之师。

阳报和昭名，是阴德和隐行的结果，不是目的。阴德和隐行是基于自然大道的，是自然而然的行为，如果为了求阳报和昭名的目的，就必然偏离了自然之道，亦就无所谓德和行了。

什么叫德？什么叫行？德，同得，即道寓于万物之中。《老子》说：“道生之，德畜之。”正是因为天地有德，才有我们这个充满生命的世界；在人，学习天地，含厚待人、待物，爱护自然，这就是德。行，

有
隐
行
者
，
必
有
昭
名



《尔雅·释宫》：“行，道也。”《周礼·地官·师氏》：“敏德以为行本。”郑玄注：“德行，内外之称，在心为德，施之为行。”通俗地讲就是良好的行为方式。既然是好东西，为什么要阴、隐呢？这也是道家的一个特点，德行是基于自然天道的，如果喜欢外示于人，则易陷于哗众取宠，而失于天道自然。阴德、隐行顺乎自然去做，如同爱护小苗，虽不刻意求报，而终长大成材，终得善果，自是昭然。

我们这个社会上，有许多人在平凡的岗位上做着不平凡的事业，如石传祥，他虽然只是一个挑粪工人，但他尽心尽力，不是应付差事，以一人的脏，得万人的净，他的精神是不平凡的。他的荣誉不只属于他自己，属于所有勤勤恳恳为社会奉献的平凡的劳动者，他们所得到的最大的善报是心灵超脱了自私自利之后，在为人民服务中得到的愉悦和安慰。相反那些为了私欲不择手段的人，他们的心灵往往在痛苦中煎熬。如果我们每一个人都能顺应自然，善待他人，善待万物，社会就会形成良好风气，变得更美好。

（崔理明）

若是欺心，便是欺神……

出自《关圣帝君觉世宝训》。

关圣帝君即是关羽，以忠义闻名，明清以后，关帝信仰已不囿教门，既列入国家祭祀要典，又为民间供奉之神。《关圣帝君觉世宝训》即关帝所降的劝善经文，其曰：“凡人心即神，神即心，无愧心，无愧神，若是欺心，便是欺神……一动一静，神明鉴察……”

中国古代的人有这么一种观点——宇宙最初是一个整体的“一”；其后分为天、地，也可叫阴、阳，天地之间的负阴抱阳的中和状态，叫“人”，这就是天、地、人三才。神居天上为世界主宰。古人还有一种原始的“全息”观点，认为人体也是一个小天地，也分三才，即精、气、神。神居心中为一身之主宰。天地之神

若是欺心，便是欺神



和人身之神皆来自宇宙的本源，所以它们之间能互相感应。古人把这种隐显不测的、不可违背的、似乎是洞识万物的主宰力量，称之为“神”。

人心中本来有神，也就是一种天理良知，这是人从宇宙中生成而为人的一种必然依据和合理性。“欺心”，就是违背心中的天理，实际同时也就违背了宇宙间的天理了，用白话说，就是违背了一种客观的、自然的、所应必须遵循的规律，这就是违背了那个主宰世界和人的“神”。违背了自然规律，就会受到自然的惩罚。

具体一点看，如某一个贪污者自以为谁也不知，其实他自心之神已经知了，他已亏损本来的天性了。如果他良心未泯，其自不安，终日惶惶；如果他尽失良知，其天性亏欠之处，也是其祸患产生之所，难逃法网。纵然逃得一时，其子孙不劳而获，绝少奋斗之锻炼，必少德能，终必败其产业。《老子》说：天网恢恢，疏而不失。菩萨畏因，凡人畏果。人若能生慧，知祸患生于欺心，则人世苦难自当少矣。

（崔理明）

淫为诸恶首，孝为百行先

出自《关圣帝君觉世宝训》。

淫和孝都是关系生命社会的问题，是古人所重视的。淫，破坏了生命的基础，败坏了伦理道德，所以被列为诸恶之首；生命来自父母，一切的品行，不外爱人，爱人要从爱父母学起，所以孝被当作百行之先。

《说文》：“久雨为淫。”《尔雅·释诂》：“淫，大也。”《小尔雅·广义》：“男女不以礼交谓之淫。”《孟子·滕文公下》：“富贵不能淫。”淫就是过度，后偏指放纵情欲。

《易》讲：“一阴一阳之谓道。”男女也是一种自然的造化，宗教徒外，古人也不反对，但过分的就是恶了。从因果经、劝善文等看，淫有一些不良后果：短寿、少

淫为诸恶首，孝为百行先



禄、少福、乏嗣……。如果弄明白了其中的必然联系，因果报应也不神秘：纵欲过度会损伤肾元，中医认为肾是生命之源，肾元损了，自是短寿；肾藏精，精竭则神必枯，就做不了大事，也就少福禄；肾元亏损，也自然影响生育力，则乏嗣；这样家庭也不会幸福。虽然现代讲人性的解放，但也绝不是性解放，不是要到了淫的地步。

孝，大致有三重意思：孝顺、善事父母；祭祀先人；继承先人之志，效法先人。金文的“孝”字，是一“子”搀扶一“老”人。孔子说：爱敬尽于事亲，然后德教加于百姓，这是天子的孝；居上不骄，制节谨度，保其社稷，和其民人，这是诸侯的孝；效法先王的“服、言、德行”，守其宗庙，这是卿大夫的孝；以孝事君则忠，以悌事长则顺，这是士人的孝；谨身节用，以养父母，这是普通人的孝。中国古人把这种品行，作为教化的基础，推广到一切品行之中去了。孔子说：“教民亲爱，莫善于孝。”

忠孝是一种非常美的品德，但不忠孝的太多了，所以人们才更推崇它。《老子·十八章》：“六亲不和有孝慈，国家昏乱有忠臣。”其实孝是一种非常自然、非常美好的情感，是生命的天性，“鸦反哺，羊跪乳”，许多动物也有亲情。君君臣臣，父父子子，是说君敬臣忠，父慈子孝，各尽其职分，而到了后来，则发展成为“君让臣死，臣不得不死；父叫子亡，子不

得不亡”的忠孝的极至，天下一片忠孝的叫喊声，成为封建统治的工具。《孝经》里，曾子问孔子：“敢问，子从父之命，可谓孝乎？”子曰：“参，是何言与，是何言与！”（这叫什么话啊！）孔子说：“当不义，子不可以不争于父，臣不可以不争于君。”在上个世纪初，封建礼教受到冲击时，忠孝也陷入低谷，其实，并不是忠孝不好，是那种教条的、迂腐的忠孝不好。

在社会主义的今天，我们仍然要讲孝，要体会那种人间自然的真情，而不是作秀，去求一种荣誉；更不是用作捆人的绳索，打人的棍棒。孝是一种自然的、美好的情感，应当从孝学会爱亲人，爱他人，爱国家，爱社会。没有爱心的人，是可怜的。

（崔理明）



淫为诸恶首，孝为百行先



新

解

道

教

格

言

广行阴鹭 上格苍穹

出自《文昌帝君阴鹭文》。

帝君曰：吾一十七世为士大夫，身未尝虐民酷吏，救人之难，济人之急，悯人之孤，容人之过，广行阴鹭，上格苍穹，人能如我存心，天必赐汝以福。道教称文昌帝君，又名梓桐帝君，主宰功名、禄位之神。《历代神仙通鉴》：（帝君）“上主三十三天仙籍，中主人间寿夭祸福，下主十八地狱轮回。”

《尚书·洪范》：“惟天阴鹭下民”。孔传：“鹭，定也。天不言而默定下民。”意思是天虽不言，但可监察人的善恶而行赏罚。它还有阴德的意思，广行阴鹭，就是广行阴德。《尚书·说命下》：“格于皇天”。格，感通也；也有推究的意思。上格苍穹，就是与天心相感通。阴德就是：

不是做了给与人看的，而是暗合天地之心的善事，用现代的话说，就是合乎客观自然规律的善事。这种事不只是对别人有好处，对自己更有利，因为合了天心，合了自然规律，所以“自天佑之吉，无不利。”



具体做起来，古人讲检查口、身、意，即

口不言不合天道、不合自然规律的话，身不做不合天道的事，最后达到心里丝毫不起违反天道的心思。这样就与天心、天道合一了，用现代的话说，叫完全合乎自然规律了。我们通常讲“做事不留名”、“施恩不图报”等就是“广行阴鹭”。当然，这有一个修习的过程，所谓积善成德，神明自得，福报亦不远矣。

（崔理明）

◎
广行阴鹭，上格苍穹



济急如济涸辙之鱼，救危如救密罗之雀；矜孤恤寡，敬老悯贫

出自《文昌帝君阴骘文》。

《老子·天道章》(七十七章)：“天之道，其犹张弓乎？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者与之。天之道损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余。”有人说：老子真不简单，二千多年前就有这么高的共产主义觉悟。其实老子只是怀了朴素的心，发现了一个自然的规律。天——大自然给了人平等的生存权利和发展权利，但有的人天赋和运气一时好一些，也就丰裕一些了，他应该懂得去关心贫苦，像天一样，给万物以生机，这就合于天道了。

关心他人的疾苦，还要能理解他们的迫切。《庄子·外物篇》有一则寓言：

庄周家贫，到监河侯那里借米，监河侯说：“没问题，等我收上税来，借给你三百金，好吧？”庄子说：“我昨天来，在车辙中有鲋鱼求救：‘你可有斗升之水而使我活下来吗？’我说：‘行。我先到南方游



说吴越之王，激西江之水来迎你，可以吗？’鲋鱼忿然：‘我失去了本来的环境，得斗升水就可以活了，您却说这话，不如到卖鱼干的市场上去找我吧！’”很多人都会遇到困难，不是他们品德不好，也不是他们不努力，我们应该理解，及时给予力所能及的帮助。

不过帮助人也要顺应自然规律，要讲方法，讲原则。如：财物扶贫，可以救一时之急；技术扶贫，可以根本解决贫困。西班牙的赛万提斯讲了一个故事：一个叫唐诘诃德的人，喜欢学习游侠，有一天，他看到一群被押送的强盗很痛苦的样子，就把他们解救了，结果强盗还抢走了他的瘦马和财物。这实在不能说是没有天理。

孤、寡、老、贫，他们都是不幸的，我们力所能及



地给予一些帮助，对整个社会众多的危困者来说也许微不足道，但对于他们中的一个就是很重要的了。那些可以把钱用来豪赌、豪饮、拉关系、沉醉于声色犬马之中而不肯用来扶助贫困的大款们，他们也许认为势利和享受才是重要的，但他们不知道还有更重要的，那就是“天道行善”。古人教人放生，其实是教人珍惜生命；今天，你如果学会作点雪中送炭的事，或许就能更深地理解到生命的意义。智慧觉悟，有时只是一瞬间的事。

（崔理明）



福在积善,祸在积恶

出自《黄石公素书·安礼章》。

这句话反映了道教的伦理道德观。其意思是说一个人所得的福报在于他平时所积下的善行；一个人所得的恶果在于他平时所行下的恶迹。

人生在世，总是要有所作为，做出些事情。做好事就会受到世人的赞许，成为人们的表率，做坏事就要遭到社会的谴责，成为人们的反面教材。也许有人说：有的人做了善事（甚至一辈子做善事）并没有得到善果，相反做了恶事者（甚至坏事做绝）反而得到了不应有的福报。道教认为，第一，福、祸（或善果、恶报）具有两方面的涵义，即精神上的和物质上的。行善之人其精神上所能得到不是一般人所能有和所能理解

福在积善，祸在积恶



的。其物欲能够适可而止，而追求的是精神超越。行恶之人，物质享受可能得到，但其精神上的空虚，人性的扭曲，来自社会上的谴责和心灵深处的自责，无时不侵扰着他。其物质需要是无止境的，无止境的欲望不可能都实现，所以是很痛苦的。可见这并不是真正意义上的福报。况且行恶者终究不能逃脱“法网”。第二，道教相信因果承负，积恶不只影响到自身的现在和将来，还可影响自己周围的人以及后代。正如《周易·坤卦·文言》中说：“行善之家必有余庆，行不善之家必有余殃”就是这个道理。正所谓，行善如春园之草，不见其长，日有所增；行恶如磨刀之石，不见其消，日有所损。此点也是与唯物辩证法之质量互变规律相一致的。日常的善行或恶举是量的积累，是量变，天长日久，就会引起质的飞跃而得到善果或恶报——质变。从国际交往看，如中国在世界舞台主持正义的“善举”，赢得了广泛的赞誉，使我国成功取得了 2008 年奥运会主办权和加入世界贸易组织。

我们知道了上述道理，在生活和工作 中，就应该时刻自省：





在方便自己的同时，不要损及他人或公共的利益。
“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，在公共的利益与个人利益冲突时，要舍小家顾大家，这是人们应该有的社会责任。大家都有秩序的去生活和工作，才是一个和谐美好的社会。当然，人非圣贤，孰能无过。做错事后要及时改正，要善于防微杜渐。正如明代王守仁说过的一样，“不贵于无过而贵于能改过”，怕就怕不知悔悟而遗恨终生。

（于明亮）

福在积善，祸在积恶



施恩不求报,与人不追悔

出自《太上感应篇》。

施,给予。与,给。这句话是说,施与他人的恩惠,不求其回报;自愿给予别人的东西,不要再后悔。

每个人在生活中都会遇到困难或挫折,都需要得到他人或社会的帮助。道教的《玄门日诵早晚课》中有一句话:“道以无情度有情,一切方便是修真。”在别人需求你帮助时,你帮助了他,并且你的帮助是发自内心,那么,这就是一种利人利己的善举,予人予己方便的修身之法。你的善举会影响他人的行为,这样,不但帮助了别人,也使社会风气日渐改善,人的精神境界也有了进一步提升。即使别人不知道你的所为,也是一种你自己的阴德,而阴德也是有善

报的。

对别人的帮助，不只是物质上的资助，也有精神上的鼓励和慰藉。物质上的帮助能够解决眼前的问题，而精神上的鼓励和慰藉会是长期甚至终生受用的力量。道教《度人经》



中讲：“仙道贵生，

无量度人。”以自己之余资助他人，以智慧启迪他人，正是道教所提倡的开方便门，度人度己的入世修为和表现。至于被帮助者，在事业有成之日，应尽自己之能力回报社会，奉献爱心，帮助需要帮助的人。现在社会上的很多慈善机构的设立，就是那些成功人士，不忘社会责任，不忘社会上的贫困之人，报效国家，奉献爱心的切实举措。

（于明亮）

施恩不求报，与人不追悔



见人之得，如己之得； 见人之失，如己之失

出自《太上感应篇》。

这句话是说，看见别人有所收获和成就，就如同自己也得到了一样；看到别人有所损失或不足，也如同自己失去了一样。

世间万物是普遍联系的，整个社会也是有机联系的整体。每个人都会受到周围人事不同程度的影响，而有情感的变化。如果看到别人取得了成绩得到了回报，或者有人遭遇失败或损失，你会予以什么样的态度？高兴，同情还是嫉妒、幸灾乐祸？唐代大诗人白居易说过：“乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。”（《辩兴亡之由策》）就是说为别人的快乐而快乐，人家也会为你的快乐而快乐；为别人的忧愁而忧愁，人家也会

为你的忧愁而忧愁。意思很明白，不管何人如同你的亲人一样，他们的得失就如同你的得失，这样，如果有一天，你也有了类似的事情，人们就会一同跟你分享快乐和分担忧愁。

所以说，同事之间，亲朋之间，甚至陌生人之间，都互相帮助，互相鼓励，我们的社会将是多么的和谐美好。看见别人得到，自己反而暗恨；看见别人失去，自己反而庆喜。这是一种于人于己有害的嫉妒心。嫉妒之心极易产生，几乎每个人都有，化解它要用慈悲之心。慈悲之心哪里来？从正义中来，从方便中来，从爱中来。要善于化嫉妒之心为慈悲心、博爱之心，减少私心私利，以促进整个社会的和睦相处和人类的共同发展。

（于明亮）



见人之得，如己之得



新

解

道

教

格

言

见人善行,闻人善言,生企慕心; 见人恶事,闻人恶言,生警省心

出自《警世功过格》。

企慕,敬仰、仰慕。警省,警戒、自省。这句话是说,见到别人的好行为,听到别人的好言语,应该生起敬仰之心;见到别人的不良举动,听到别人的不良言谈,应该生起警戒之心。

世间之人,就其言行举止而言各不相同。但大体可分为两类,善意的和不善意的。善意的行为和言语是符合大多数人的利益、利于社会进步的,遇到这样的人我们应该去敬仰他,学习他。恶意的行为和言语是违背众人利益、不利于社会进步的,遇到这样的人我们应该引以为戒,警省自己。对善行善言者的企



慕应是出自内心的真实情感，只有这样，才能使自己的精神境界与之对照，从而产生学习之心。警省自己也要诚心，诚心才会达到“不善人者，善人之资”的效果。

所敬仰的对象，如果名望地位都很高，或早就是我们仰慕的偶像，则容易产生企慕之心（但也容易盲目的去崇拜）。如果所企慕者其名望、地位平平，或其以前曾是个不善之人，那么他的善行善言就不易被人接受，反而会引起我们的惊诧和异议。所以，这是我们注意的地方。能引起我们警省之心的对象如果平素就不太好，是容易引起我们的警省的；如果行恶事说恶言的，是一个平时表现不错或者曾经是我们所尊崇者，则往往会带有欺骗性，也就不易被我们察觉、引以为戒。所以，要理性地分析，所谓“小人有恶中之善，君子有善中之恶。”要“择其善者而从之，其不善者而改之。”这样社会风气就能根本好转。

（于明亮）

与人有怨，辄思其好处以释之； 心中有憾，辄思己过处以宽之

出自《警世功过格》。

怨，怨恨，仇恨，怀恨。辄，就。释，消融。憾，遗憾，心感不足，不满意。宽，宽慰，宽解。过，错误，过失，不足。这句话是说，当与他人结了怨恨时，就应想想他对自己的友好和优点，以化解对他的仇怨；当自己心中产生遗憾时，应该想到自己的不足之处，以宽慰自己。

人在日常交往中，常会与人发生矛盾，自己在工作和生活上也会有遗憾之事。与人发生矛盾，责任可能在对方也可能在自己，也可能双方都有；心中有遗憾，是因自己的某些方面没有做好而耿耿于怀。与人发生矛盾也好，对自己



不满意也罢，根本原因只有一个，就是我们人并非完美的。道教认为，人始生为赤子，赤子是几于完美的，因其特性是自然而然的。因此，赤子不可能与某个人结怨，也不会与自己过不去。但随着后天的熏染日盛，自己的先天（自然）本性逐渐被蒙蔽，因而就有了憎恶心，喜爱心，区别心。这样，每个人身上就同时具有了不足与“长处”的双重性。所以说，在与人发生矛盾之时，不能只见其缺点，而应更多的看到其优点，并能用其长处来弥补自己的不足。同样，在自己的某些方面留有遗憾时，亦应想到自己已经尽力了，但有不足之处，以后努力。这样，放下包袱，才能更好地生活和工作，切不可沉滞于遗憾之中。如《玄门日诵早晚课》中说：“净扫迷云无点翳，一轮光满太虚空。”就是说，如能扫清眼前的障碍——耿耿于怀之心，便会有另番景象——更高层次上的进步。

一个人能认识到自身的不足，是很难得的，要看到别人的长处也是很可贵的。关键是善于弥补自身的不足。要从自己的最薄弱处着手，取他人之长补自己之短，同时自己努力地学习。这样，我们自身的素质就会得到很大的提高。这对于同事之间，亲朋之间的和睦相处，自身的修养是有很大的裨益的。

（于明亮）

道以清静为本，德以阴鹭为先

出自《道藏·洞玄部·众术类·灵剑子·道戒第七》。

阴鹭，阴德，阴功，即不为名利的善行，方便他人的善举。道教以尊道贵德为核心教理，“道”为体，“德”为用。“道”为内在的，“德”为外显。道的品性是清静无欲，无私，德的内涵是行善行，度人。清静为体道根本，积阴功为修德首要。

道教讲“清静无为”、“尊道贵德”。清静和无为乃自然之本性。欲清静必须无为，欲得道必有德，清静与无为，道与德互为表里，体用不二。无为不是无所作为，清静并非心如死灰。《阴符经》中说：“观天之道，执天之行，尽矣”。就是说观察自然之变化，从中体悟出自然变

化之规律，顺其规律而行事，则可最大限度的发挥我们的主观能动性。这种“执天之行”就是无为的表现。无为行事可避免许多名利之争，而无名利之争的善行则为阴德之表现，是德之所需。现实生活中，人们因后天的熏染所致，有不同的欲望和许多烦恼，所以不易达到上面的理想境界。但可通过我们的努力，提高道德修养，使生命愉快而有意义。

当今时代，生活节奏明显加快了，社会压力变大了，人们为了生存而竞争，劳其形神，很少能体验到清静之妙、无名利之用，慢慢地迷失了自己，忘记了自己的本来。出现了种种不和谐之现象：有心理障碍的多了，自甘堕落的多了，“亚健康”的多了，犯罪的多了……所以，现在之人，急需“返朴归真”。“返朴归真”不是要人们离开喧闹的都市和工作回到山林，而是调适心理，安逸心境，追求质朴恬淡的生活，达到身心之健康。这就需要：第一，在精神或心理素质上的修养——道的体验。如道教之“心斋”、“坐忘”。第二，在生活和工作中，做到有规律，劳逸结合，——德的修养，如《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“……饮食有节，



道以清静为本，德以阴鹭为先



新

解

道

教

格

言

起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。”说明了日常饮食起居之规律的重要性。再如《道德经》（十九章）说：“见素抱朴，少私寡欲。”又说：“我有三宝，持而盈之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”（六十七章）。意即不过分追求物质享受，多些质朴，少些奢华；多些慈爱，少些私欲。

（于明亮）



知足者，常足也； 不知足者，无足也

出自《抱朴子·外篇·知止》：“盖知足者，常足也；不知足者，无足也。常足者，福之所赴也；无足者，祸之所钟也。”意思是说，人生在世要学会知足，也就是要掌握好尺度不可有膨胀之心，否则，永远也没有满足的时候，就容易犯下大错。

《老子·四十六章》中说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足常足。”人都有七情六欲，而“情欲”当然就有不满足的时候。而不满足要从两方面来看，对人内在的东西应该追求，比如精神境界的提升，高雅的气质，高尚的人格等；而对于外在的东西应该适可而止，比如对物欲的过分追求。在这里，“不知

知足者，
常足也



足”指的是对身外之物的不知足。《三国志·魏书·王昶传》：说“如不知足，则失所欲。”是说一个人如果老是不知足的贪求，就会失去他所想要的东西。李白《古风》诗之二十说：“物苦不知足，得陇不望蜀。”是说世间万物最可怕的是，从来不知道满足，得到了陇地，又盯上了蜀州。宋代林逋《省心录》说：“知足者贫贱亦乐，不知足者富贵亦忧。”说明了知道满足的人，就是家境贫寒、地位低也很快乐；贪得无厌的人就是物用满足、地位高贵也不免忧愁。《汉书·货殖传》中说：“侯服玉食，败俗伤化。”说明追求享受，只能使人沉沦，失去进取心，社会因之而退步。这些至理名言说的都是同一个道理——知足常乐，莫贪奢求。

世间的事就是这样，很浅显的道理往往做起来却很难，其根源就在于我们欲念所至。看到别人过的比自己好就羡慕、妒忌，而不去看人家是如何拼搏进取的；看到好的东西就想得到它，而不看自己是否有能力有条件办得到。所以为了达到自己的目的，或者说为了满足自己的私欲，就采取种种手段实现而不顾后果。现实社会中的各种丑恶现象，根源于此，最终受到惩罚，也根源于此。因此我们提倡那种对人类生活有益的“不知足”（前面提到的内在的东西），反对那种不益于人类的“不知足”（过分的追求物欲）。

（于明亮）

疏广散金以除子孙之祸

出自《抱朴子·外篇·守塿》：“昔被衣以弃财止盗，庾氏以推璧厉贪，疏广散金以除子孙之祸。”

疏广，汉宣帝时人。散，聚之反。据《汉书·疏广传》载：“疏广字仲翁，东海兰陵人也。少好学，明春秋，家居教授，学者自远方至。徵为博士太中大夫。……广徙为太傅，……广遂称笃，上疏乞骸骨（乞骸骨，辞官）。上（汉宣帝）以其年笃老，皆许之，加赐黄金二十斤，皇太子赠以五十斤。……广既归乡里，日令家共具设酒食，请族人故旧宾客，与相娱乐。数问其家金余有几所，趣卖以共具。……广曰：‘吾岂老耄不念子孙哉？顾自有旧田庐，令子孙勤力其中，足以共衣食，与凡人齐。今复增益之以为赢

◎
疏广散金以除子孙之祸



余，但教子孙怠堕耳。贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过。且夫富者，众人怨也；吾既亡以教化子孙，不欲益其过而生怨。又此金者，圣主所以惠养老臣也，故乐与乡党宗族共飧其赐，以尽吾余日，不亦可乎！’”

这段记载是说，疏广人生性好学而纯厚，为官多年，看到自己年老体病，便提出辞官还乡。汉宣帝念他在朝尽职尽责，如今体弱多病，便答应他的请求，并赐给黄金二十斤，皇太子也赠予黄金五十斤。而疏广并没有将这些所得让自己和家人享有，而是与众乡里共享。之所以这样做，是为了不给子孙留下——“贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过”的祸端。

中国人向来注重亲情，长辈们大多愿意给子孙留有丰厚的产业，让他们过衣食无忧的生活。想法虽好，但结果往往适得其反。其原因正如疏广说：“贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其迹。且夫富者，众人之怨也”。历史上先辈艰辛创业，子孙败业的例子举不胜举，而当今社会也不无存在。曾见众多媒体报道，中国的学生与日本的小学生共同进行野外生存训练，中国的学生适应自然环境的能力明显不如日本。这与这几年来国人的生活水平提高，长辈们不愿让晚辈们继续“吃苦受罪”，所以出现了很多的“贵族子弟”有关。难怪有人担忧这一代将来如何能



“光宗耀祖”，如何能使祖国继续屹立于世界民族之林。也正是有人看到这一点，提出了种种方式方法，来改变这种窘况。比如有条件的中小学每年的军训活动，就是通过磨炼意志，使之勤奋刻苦，做一个有责任心的新时代的“祖国未来”。

现在很多人，富裕之后去做一些公益事业，一方面，回报社会；另一方面，是通过这种活动来宣传自己的同时也让人们认知，这种活动的必要，使更多的人来关心公益事业。《礼记·大学》中说“财聚则民散，财散则民聚”，这是从大的方面来说散财的作用，现在我国实施的“西部大开发”战略，就是鼓励东部地区富裕者投资西部，使其早日摆脱贫困。有一点要认清，“散财”不是什么“平均主义”，与“让一部分人先富起来”的思想也不矛盾，因为，散财是在你富裕之后拿出一部分（倾财而赠者，另当别论）来帮助那些需要帮助的人。艰苦朴素，扶危济困是中华民族的传统美德，这句格言就是告诫今人要发扬传统美德，共同创造美好幸福的生活。

（唐元宗）

承者为前,负者为后

出自《太平经》解师策书诀第五十卷。

道教认为:后人承受先人的过失、功德为之“承”,而先人的功德、过失遗留到后代则称“负”。当然也包括自己以前所做的善行、恶行也会影响到自身的现在和未来的生活,同时也会影响到后人。其实多行善事还可以有益于也亲人。因此“一人成道,九祖超升。”

道教的承负报应思想是告诫世人,勿做恶事,多行善事,端正自己的品行去感化别人。有的人认为一个人做事,一个人承担。但现实中的有些事情并非那么简单。例如有些疾病,不但患者本人遭受痛苦的折磨,而且还会传染于其他与自己有关的亲人、子女等,有的还会遗传下

一代，让子孙一出生就遭受到父母给他们带来的痛苦。尤其是现在的生态环境，更让我们和下一代子孙遭受着自己和上一辈所破坏的环境的恶果，如沙尘暴，水土流失，大气污染，旱涝等等自然灾害。这些自然现象与人的行为关系实质就是一种因果承负报应。用不着过分的强调前世与来生的情况，现世已经多次提醒现在的人们不可不注意承负报应的规律，不可不顾及公共道德，为了自身享受，损害他人利益，影响后人的生存质量。先人的功德善行激励后人去效行，这是一种承“善”和负“善”，而一些历史罪人遭后人唾骂，为后人所不齿，这种负“恶”，应该为今人所警醒。为了给社会后人留下“善”、“益”，应该谨慎自己的言行，使之符合大众利益，符合道德评判。

（彭崇道）

承者为前，
负者为后



世间难得是人生,位列三才具五行; 为圣为贤须在己,成仙成佛总由人

摘自《吕祖说三世因果经》。

这句话大意为：在世间万物之中，人有超越其他事物的智慧，故人类显得尊贵，与其他万物的生命相比，就更显示出难得的一面。我们虽为小小的一个人身，但头顶着天，脚立在地上，所以，我们有时候会自豪的说：“我们很伟大，我们是‘顶天立地’之人”。而且成为天地人三才之一，同时自身为一个小宇宙，具备阴阳二气和金木水火土五行之气。因此要想成为圣人、神仙、佛、菩萨、贤人，在于自身的努力。因为人人都有成神仙、圣人、成佛、成贤人的“基因”。每个人都有道性，皆可修道成道。

在生活中，有的朋友觉得生活无

聊，而且整日无所事事，或觉得生活得太累、人活着无意义，其实我们应该感谢上苍给了这么好的生命于我们。我们可以从挫折中学到很多智慧，可以互相帮助而渡过难关，可以从奉献中得到快乐，可以从修养中得到内心的宁静，可以从学习中增加知识，在生活的过程中渐渐提升精神境界。与其他生命体相比，我们可以运用智慧免除许多风吹雨淋，可以安居乐业地享受着生活，如果条件成熟，还可以乘上飞船，在空中漫步，聆听宇宙中的天籁之音，做到“白日飞升”，所以我们应该感到满足。倘若有的朋友胸怀凌云之志，心存济世度人之念，勇猛精进而不半途懈怠，还可以不断地完善自己，超越自我，并可以教化于他人，最终可超凡入圣。到那时，不但可以做到“我命在我不在天”，而且能够千古流芳，与天地同春，与日月同寿，多为社会做贡献。

（彭崇道）



◎ 为圣为贤须在己，成仙成佛总由人



新

解

道

教

格言

世人宜假不宜真，愿渡众生莫渡人， 吾把天机重泄漏，灵丹只是气和精

出自吕祖（吕洞宾）之诗。

这里的“众生”指除人以外的生命体，“吾”指吕祖、“灵丹”指体内之丹。这句话大意为：世人都容易被假相所骗，也喜欢假的事物，不喜欢真知灼见，不喜欢逆耳之忠言，不喜欢苦口之良药。所以宁愿渡人以外的众生，也不愿意渡人。故圣人云：“众生（指人）难渡”。“吾”把天机反复泄漏，内丹所修炼的，主要就是精和气。

吕祖黄粱一梦之后，被钟离祖师所渡，后来也发心多渡化人，但觉有的人确实难渡，所以才言“宁渡众生莫渡人”的感叹！

身为父母或者为人师表的老师们都有类似感慨,都知道教育孩子实在不容易,要求孩子们学真本事,但真正按要求做到的多数是不情愿的,然而有些坏毛病、坏习惯,他们却学得很快,有的还能够无师自通。真的是学坏容易而学好难?其实有的成年人也未必不是如此,明明知道有的习惯对社会对家庭和自身都不好,但却改不了其习惯,明知吸烟酗酒有害健康,但却总是不愿戒。

人与人之间本应该是真诚而平等的相处,但社会上,总有一些人喜欢欺骗别人,所以心灵受到创伤的一部分人,或是为了保护自己不要受到欺骗,其中一些人宁愿自己养一些小动物或种植花草与它们真诚相处,而自得其乐,也不愿意与太多的人密切交往。因为他们觉得这些动植物没有太多的心机,很容易讨主人欢心。

在内丹的修炼方面,吕祖认为重要的在于炼养自身之内的气和精,也就是《黄庭经》中所云:“仙人道士非有神,积精累气以成真。”故要想在内丹上有所成就,最重要的就是要保养先天之精和气。若是年老体弱者,则更应该少思寡欲,惜精养气,同时需要用后天之精气保养、再通过修炼,才能补充先天的精和气,通过保养精和气,才能使我们生命的原动力得到补充和保养,从而使生命之树长青!

(彭崇道)

◎
灵丹只是气和精



四大威仪皆是假，一点灵光才是真； 晦藏灵明时多照，方现真如不二身

出自《白玉蟾语录》。

“四大威仪”指行、住、坐、卧。“真如不二身”指不生不死，不来不去，无增无减的本来原始之性，原始的生命力，也喻为“清净真一，不二法身。”

白玉蟾祖师认为：对于境界较高，功夫较深厚的修养者来说，行、住、坐、卧可以随便。即不执著于盘腿、坐式、卧式的外表修炼形式，而关键是找到或者说是保养自身之灵光，才是真正的修道者，否则只重外表修饰，而不重视内在的修养，皆不是真正的有道之士。而且明白了“灵光”为修道的重点，还要对于“灵明”之光多加护养，天长日久，才能出现无生亦无死，无增亦无减的永恒存



在的原始生命，才能像《玄门功课》序言中所云的“晓自然之心，复元始之本性”一样。当然，在未达到一定的修养境界，万万不可故做逍遥，不可不重视威仪的修养，否则容易堕入顽空之境，或堕入狂妄之地，如《道德经》云：“人之所畏，不可不畏”、“千里之行

始于足下。”曹文逸祖师所著的《灵源大道歌》：“只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。”也就是说，人们要遵守的规矩，还是应该遵守，如公共秩序等。行走坐卧都可以逍遥自在，圣人可以做到，但凡夫俗子则做起来就困难了。今人生活条件优越，少有经过严格磨炼的，因此炼养起步之时，还是需要遵守一定的修行规则，故所谓的“没有规矩，则不能成方圆。”许多人没有多方面的磨炼，若想出人头地，偶尔有机会成功，也常常是昙花一现，很快就失败了，这都是急功近利，急于求成的结果。

（彭崇道）

◎ 晦藏灵明时多照，方现真如不二身



新

解

道

教

格言

谷神不死，是谓玄牝； 玄牝之门，是谓天地根

出自《道德经》第六章。

“谷神”这里喻为养育之神。“玄牝”这里喻为深远而伟大的母爱。此语讲：产生天地万物的无形真神，虚无妙有，永恒存在（我们不妨称它为万物之母），由于显示出深远伟大的母爱，也就体现出了慈悲的特性。万物之母，伟大的母爱，虽然毫无门路可寻，但是天地万物无不从此而出，从此而入，因此可以说它是天地万物总根源，也是一切生命的总根源。因此《周易》中将天地喻为父母，“乾为天、为父，坤为地、为母。”故万物皆有慈悲和母爱的特性。



有的人总想长命百岁，所以总是寻求奇物异药，但往往出现了与愿相违的现象。本来对生命的热爱，是很多人的共同点。但有一些人追求的长生却是用来满足自己的私欲，而并不想为人类贡献点什么，所以历史上不少封建帝王为服食长生不死之药而丧命。唐代的许多皇帝之死，皆与此事有关。另外一部分人，为了急功近利，也是假献长生之药。最终目的只是想得到皇帝的宠信。因此要想像圣人代代受人们崇敬，就是要刻苦修持，另一方面学习他们不只是为了个人的得道，而是对人们大行慈悲之心，对芸芸众生奉献出伟大深远的爱心。

（彭崇道）

玄牝之门，
是谓天地根



新

解

道

教

格

言

大道不称,大辩不言,大仁不仁, 大廉不嗛,大勇不忤

出自《庄子·齐物论》。

这句格言是庄子对老子中“信言不美,美言不信,善者不辩,知者不博,博者不知……圣人之道为而不争”的高度发挥和深刻阐述。其大意是:至高无上的真理(道)是不必颂扬的,最具智慧的辩论是不必言说的,最具仁爱的人是不必向人标榜仁爱的,最廉洁方正的人是不必表示廉下的,最勇敢的人是从不伤害他人的。因此,庄子进一步阐述说:“道昭而不道,言辩而不及,仁常而不成,廉清而不信,勇忤而不成。”这是社会上常有的五种情况。其意思为真理完全表露于外那就不算是真理,逞言肆辩

总有表达不到的地方，仁爱之心经常流露反而成就不了仁爱，廉洁到清白的极点反而不太真实，勇敢到随处伤人也就不能成为真正勇敢的人。

这句格言告诫我们：做了多少好事也不要居功，帮人说好话不需要人说动听；施舍了穷人不要要求报答；作事廉洁不需要人夸奖和赞美；为人陈词公论不需要人的认同；遭人陷害受人欺辱不祈求同情；替人受过不求人图报。总之，是教育我们要不图名，不图利，不居功，要以谦虚为美德，从不炫耀自己，才是高尚的人。

（周永慎）



◎
大道不称，大辩不言



新

解

道

教

格言

精满不思色，气满不思食， 神满不思睡

出自《规中指南》。

大意为：精气充满的人不会过分的贪念男女之事，元气充足的不会贪食；精神充盈的人，不会整日想着睡觉。道教认为，人们在孩童时，之所以不会有男女之间的欲望，是因为小孩的元精充足。所以道教提倡人们应该保持一颗赤子之心，才能够保持体内的元精充盈，才能够返老还童。体内元气充足的人，不是说就不想吃饭，而是指他们与一般人相比，则不会贪吃贪喝，因为他们的能量充足，忍耐力较强。精力充沛的人，不是不睡觉，而是睡觉的质量较高，不像一般人一样，好像总是睡不够，而且起床时，却昏昏沉沉的。他们睡得少，而

且不会失眠，因此工作效率高，思维敏捷，身体健康。

道教之所以要提倡保养体内的精气神，其主要目的就是让人们的生命更有活力，工作效果更佳，自身也不会觉得太多的压力。人们在生活中，之所以会觉得痛苦，许多时候，都是在浪费自身的精气神。过分地浪费精气神，就会造成精枯气竭，整日无精打采，不但对社会无益处，而且自身也很痛苦。因此道教提倡节俭，即不但要在物质上节俭，而且在精神上也要懂得节俭，所以《道德经》：“吾有三宝，一曰慈，二曰俭……”、“治国事天莫若啬”。在生活中，懂得休息的人才能更好地工作，故有“养精蓄锐”之说，《孟子》：“养吾浩然正气”。因此，养生家皆注重精气神的保养，然后炼精化气，炼气化神，炼神还虚，与道合真。

（彭崇道）



◎ 精满不思色，气满不思食，神满不思睡



伏气不复气，服气须伏气； 服气不长生，长生须伏气

摘自《性命圭旨》。

道教认为降伏内心浮躁之气，并不是反复练习一般的呼吸之气；要想服食外界清新之气，也必须做到降伏内心的躁动不安之气；但是只服食外界清新之气，不会得到长生，要想深根固蒂，就必须降伏内心的浮躁之气。

养生修炼的方法很多，但总有优劣之分，有正有邪。所以一般不深入研究者，只知道瞎修炼，空费时光而不见功效，他们以为修道养生只在于调解呼吸之气。其实这只是入门的开始。有的人认为只要呼吸清新的空气，就是最上乘之修炼之法，其实这只是修道的一个外部条件，而真正的想修道而追求深根固蒂，



长生久视者，最好还是让内心归于虚静空灵的状态之中，降伏那个胡思乱想，浮躁不安的妄心，即要将心猿和意马牢牢拴住，不可让其放纵，也就是内丹中讲的要降龙伏虎之意。如

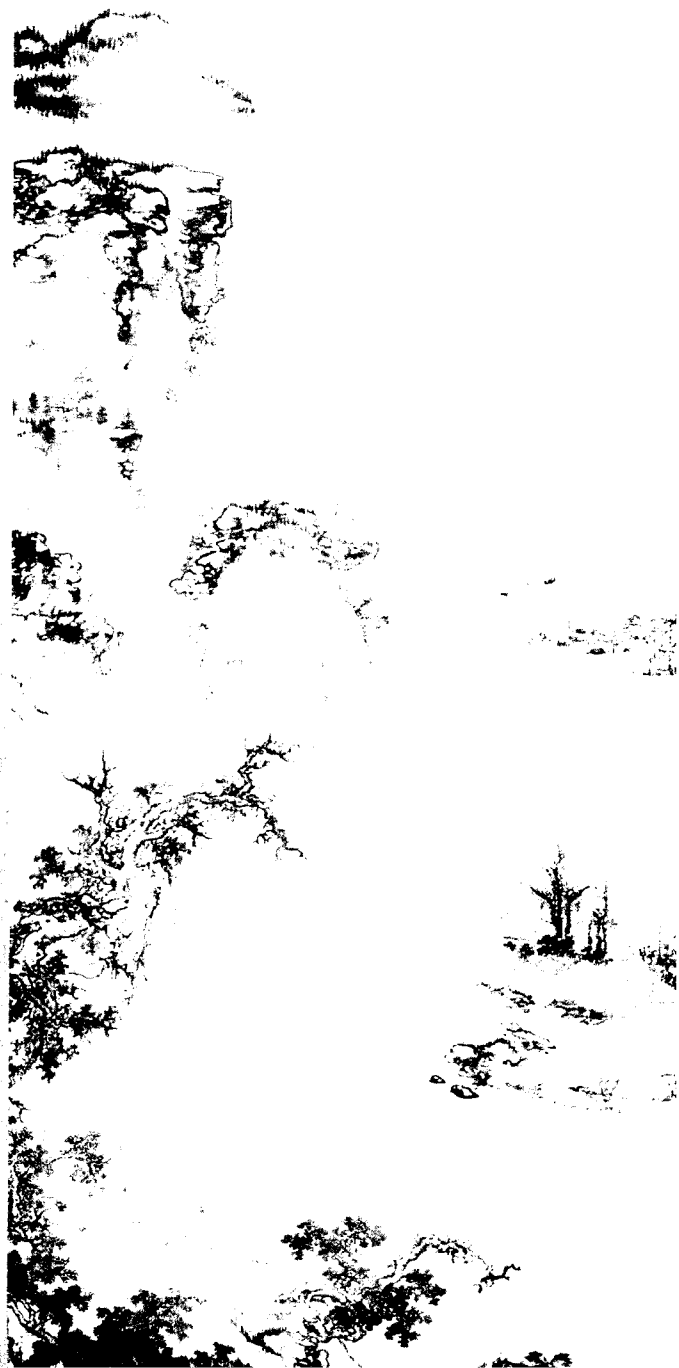
果不做到内心的空灵虚静，则不能体悟到至高无上的大道之玄妙。因此《悟真篇》中反对服食外在之气，即讲道“餐霞服气总是狂”，“不识阴阳莫乱为”。人们皆知既然不是仙，难免有杂念，但反过来讲，若要修道成仙，就应该减少内心的杂念，降伏浮躁之气，做到内心的安静，自然心平气和。达到平常之心即离道不远也！君若悟其中之理，在生活中，不论身处何地，从事于任何工作，只要做到内心平静，自然会收效不少。倘若心中躁动不安，则于身心无利，影响工作效率。无论做什么事，只要静心则事半功倍。

（彭崇道）

服气不长生，
长生须伏气



養生篇



塞其兑,闭其门,终身不勤; 开其兑,济其事,终身不救

出自《道德经》五十二章。

文中兑指口,使口不妄言。门,指孔窍,也指耳目。整句话大意是:如果不想让“精、气、神”外驰,就要塞住人的欲望之口,闭住人的六贼即(眼、耳、鼻、舌、身、意)之门。修炼之人,闭塞“欲望之口”与“六贼之门”是其基本要求。长期坚持,受用不尽,最终可以成就大道。如果终身不知闭住这声色货利之门,只知仗恃自己的才能,而专心争斗于红尘之中,耗费精气神,其生命将不可救药了。

这句修真格言主要是告诫人们贵生,同时又告诉了人们修持的基本方法。关键是掌握人自身中的“三宝”(精气神)的修炼法则和闭住“六贼”即(眼、

塞其兑,闭其门,终身不勤



新

解

道

教

格

言

耳、鼻、舌、身、意)，从而控制住人的各种欲望。要堵塞引发情欲的孔窍，关闭招惹是非的门窗，就会清静无事，而不累身伤神；所谓开口神气散，意乱火功寒。同时，还要保持“六根清静”（眼、耳、鼻、身、心、意），缄口无言，六门紧闭，绵绵密密不贰不息。这样长期勤修苦练，不懈坚持，就一定能洞彻“道”的真谛，避免世间的种种磨难，最终得到长生久视之道。

（周永慎）



听止以耳，心止于符

出自《庄子·人间世》。

这是《庄子·人间世》中记述孔子与颜回关于“心斋”的一段话。原文是：“敢问心斋？”仲尼曰：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！听止以耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。惟道集虚。虚者，心斋也。”

这句话的大概意思是：颜回向孔子请教什么是心斋？孔子说：你必须摒除杂念，专一心思，不用耳去听而用心去领悟，不用心去领悟，而用凝寂虚无的意境去感应。耳的功用仅在于聆听，心的功用仅在于跟外界事物交合。凝寂虚无的意境才是虚弱柔顺而能应待宇宙万物的，只有大道才能汇集于凝寂虚无的心境。虚无空明的心境就叫做“心斋”。

听止以耳，
心止于符



这句格言是从道家“心斋”谈养生修炼方法。这里的心斋，指内心的虚空，即修心炼养之人要达到“心斋”的境界，首先必须摒除杂念，专心守一。超越这种“听止于耳，心止于符”的境地，超越了耳在于聆听的功能和心在于领悟的功能后即达到所谓的“视之不见，听之不闻”的虚无玄妙境界，这种虚无、纯净、空明的境界即是“心斋”的心境，这样可以说修道之人真正悟出了大道的道理。今天面对纷繁复杂的世界，我们也要抛弃复杂的念头，不要轻易相信别人美丽的言语表达，重要的是在于用心去感受他人的真诚与善良。同时要保持良好的心态，除去私心杂念，这样利于养生长寿，也能提高自己的分辨力、判断力。

（周永慎）



慎女内，闭女外，多知为败

出自《庄子·在宥》。

黄帝问道广成子长生久视之道，广成子告诉黄帝曰：“无视无听，抱神以静，行将至正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。慎女内，闭女外，多知为败。”

这句话大概意思是，广成子告诉黄帝说：“什么也不看什么也不听，持守精神保持宁静，形体自然顺应正道。一定要保持宁寂和清静，不要使身形疲累劳苦，不要使精神动荡恍惚，这样就可以长生。眼睛什么也没看见，耳朵什么也没听到，内心什么也不知晓，这样你的精神定能持守你的形体，形体也就长生。小心谨慎地摒除一切思虑，卦闭起对外的一切感官，智巧太盛定然招致败亡。”句

慎女内，闭女外，多知为败





中“女”字，皆作“汝”解。

庄子这句引广成子与黄帝的对话，非常精辟，他告知了人们修炼长生之道的关键，就是要“慎女（汝）内，闭女（汝）外，多知为败。”即人要修炼长生大道，关键地方就是要排除杂念，持守心思，眼和耳要达到“无视无听”，使神不外游，专心守一以最终至“静”的境界。修炼之人，要抓住这个关键的修养方法，不要去追求过多的、社会上形形色色的各种气功方法，以防于陷入旁门左道，走火入魔。否则，对社会上旁门左道的东西全都笼统而练之，不求名师，误入旁门，轻者伤害身体，重者生命不保。

（周永慎）

身在江海之上，心居魏阙之下

出自《庄子·让王》。

原文是：中山公子牟谓瞻子曰：“身在江海之上，心居魏阙之下，奈何？”瞻子曰：“重生，重生则利轻。”中山公子牟曰：“虽知之，未能自胜也。”瞻子曰：“不能自胜则从，神无恶乎？不能自胜而强不从者，此之谓重伤。重伤之人，无寿类矣。”

这句格言出自《庄子·让王》中中山公子牟与瞻子的对话，原意大概是：中山公子牟对瞻子说，“我虽身居江湖之上，心思却时常留在宫廷里，怎么办呢？”瞻子说：“这就需要看重生命，重视生命的存在也就会看轻名利。”中山公子牟说：“虽然我也知道这个道理，可总不能抑制住自己的欲望。”瞻子说：“不

◎ 身在江海之上，心居魏阙之下



能约束自己的欲望就听其自然放任不羁，这样你的心神会不厌恶对于宫廷生活的眷念吗？不能自己管束自己而又要勉强地管束自己，这就叫做双重损伤。心神受到双重损伤的人，就不会是寿延长久的人了。”

这句格言是《庄子·让王》中一句养生格言。通过魏牟和瞻子的对话，提出重生、轻利的观点。其主旨精神在于阐述重生，提倡不因外物妨碍生命的思想。就是说，利禄不可取，王位可以让，全在于看重生命，保全生命。生命比王位、利禄更重要。这里主要是告诫人们修身养性不在于外部环境，关键在于内心清静。既然“身在江海之上”就不要“心居魏阙”，这样才可以清静身心，潜心修养，延年益寿。反之，一心重视利禄、王位，追求功名利禄，这样反而双重受损，还不能长寿延年。

（周永慎）



真人之息以踵，众人之息以喉

出自《庄子·大宗师》。

经中原文：“古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇；其耆欲深者，其天机浅”。这段话的大意为：古时候的真人，睡觉时不做梦，醒来时不忧愁，饮食不求精美，呼吸来得较沉没。真人的呼吸直达足跟，普通人的呼吸只用咽喉。议论被屈服时，言语吞吐，喉内好像受到阻碍一样，凡是嗜欲深的人，他的天然性的根器就浅了。

这是道教真人南华真君用来劝世人，在日常生活中，应该保持内心的清静，这样在白天和夜晚都会心安而理得，这样当然有利于健康。反之，若白天

真人之息以踵，众人之息以喉



新

解

道

教

格言

用尽心机，争名夺利，到了晚上仍是夜不能寐，这样头脑昏迷而不清醒。或是平时不重视修养，碰到一点不顺心之事，就大动肝火，气得浑身不舒服，自然不能保持体内阴阳之平衡，从而导致疾病产生。因此要想使生命过得更有意义，健康人生，最好保持平静心态，生活规律有节，自然呼吸深沉而舒畅，病魔也无法干扰其身了。

（彭崇道）



金丹大道不难求，目视中田夜守留； 水火自交无上下，一团生意在双眸

出自《邱祖语录》。

此语大意为：金丹大道并非很难才能求到，只要将目光反视于自身丹田之中，而且思想不外驰，这样体内的心火自会下降，而肾水自动上升，然后心火与肾水相互交融，到此时，自身会感到一种十分舒畅的感觉，再进一步，就不会分心火与肾水的上升与下降了。因为心火与肾水相交，就会促进生命力的发动。而这种原始生命动力的恢复与发动，其根本还是在于双目的神光内视，做到心里清静，这样也容易领悟到金丹大道玄妙。

修炼之事，本来简单，而世人多是求异而好奇，故《道德经》云：“吾言甚易知，甚易行。而人莫能知，莫能行。”大道

◎ 水火自交无上下，一团生意在双眸



新

解

道

教

格

言

本是至简至易、然而许多对生命好奇者，不悟其理，有的实际上很少去读几本正规的经书，故容易出现思想上的偏差，总是自以为是，也就是“我执”较重；他们不能保持正见，以及内心的清静，很容易看见许多幻象，出现许多不正常的行为。

一些人不明修道之重点，是在于内心的虚静、神光（目光）不要过多地外驰，不重视保养自身的精气神，而总是向外求。所以邱祖告诫后人，金丹大道并非深不可测，玄妙难悟。最主要的在于内心安静，将双目之神光，返观内视，时时刻刻保养，这样天长地久，日积月累，对于养生者来说，自然金丹成就。人们之所以多生出痛苦，多生出疾病，很多时候都是太过度地关心身外之物，总喜欢稀奇古怪、艳丽之美色，从而导致心猿意马收拾不住，白天胡思乱想，夜里乱梦挠心，长此以往，危及健康，这都是不收敛欲望之心所导致的后果。

（彭崇道）



养志者忘形，养形者忘利， 致道者忘心

出自《庄子·让王》。

此句为《庄子·让王》中养生格言。
大意是讲：修养心志的人能够忘却形骸，调养身形的人能够忘却利禄，修真得道的人能够忘却心机与才智。

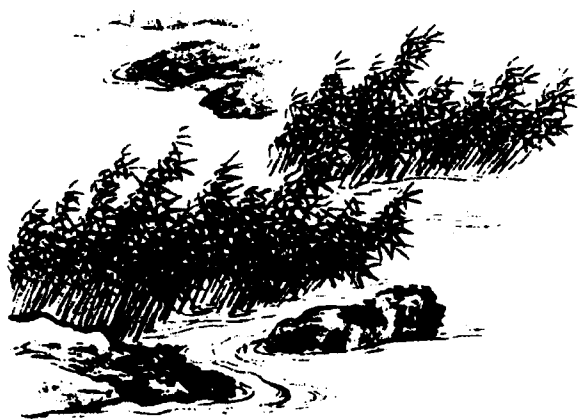
庄子为了阐述此句格言中的“养志”、“养形”、“致道”的养生道理，讲述了孔子弟子曾子居住卫国时，身穿破烂袍，手脚磨出老茧，满脸浮肿。三天没有生火吃饭，十年没有添制新衣，脚穿一双破鞋，头戴破帽，穷得叮当响。但曾子还是神气十足，声音洪亮地吟咏着《商颂》，专心致志地读书，为了读书，他把衣钵，生活全都忘记了，以致成为一代贤士。

致道者忘心



因此，这句格言告诫我们修身养性的基本道理，要学养生修身之道，首先要重修一个“忘”字。即格言中所说的“忘形”、“忘利”、“忘心”。要彻底地忘掉自己的身形，自己什么都不存在，这样才进入真正的“忘形”修炼状态；不但要“忘形”，而且要“忘利”，将一切功名、利禄、荣誉等抛开，头脑中一片空白，进入“恍恍惚惚，渺渺冥冥”的空忘状态，最终达到所谓“内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物”的真静状态。通过这种方法不断修持、炼养，才能得其真道，致道而成大道。

（周永慎）



顺则成人，逆则成仙

出自陈抟《无极图》。元陈致虚《金丹大要》均载。

这句养生格言为北宋陈抟所传逆修金丹以成仙的法式，他以“无极图”原理提示了顺逆、坎离、交媾、五行颠倒及其与人体窍穴的各种关系，揭示了一个完整的修炼模式，其具体修炼法则：“顺修”则是由“虚”至“神”，即由欲念而产生，后由“神化气”，“气化精”而所谓“顺则成人成物”。修炼内丹之人，则是“逆修”。首先，必须清静身心，排除杂念，通过“炼精化气”，“炼气化神”，“炼神还虚”，“还虚合道”。这样“逆则成仙（丹）”，即炼成金丹。

这句格言主要是告诫我们怎样学习

◎
顺则成人，逆则成仙



延年益寿,长生久视的养生修炼方法,这些养生方法在道教中列入内丹学,性命之学,仙学养生学等等,他对中国养生思想文化影响很大,这些修炼的思维方法,行为模式成为中国传统文化中颇具特色的一部分。

(周永慎)



欲修仙道，先修人道， 人道未修，仙道远矣

出自《张三丰太极炼丹秘诀》和清代王常月《龙门心法》。

本句修养格言中的“仙道”，即指养生内炼、长生久视之道。道书《云笈七签》“神仙之道贵有形，故弃阴而炼阳……仙道贵有形。”又《天仙正理直论》“仙道以神气二者而归复于丹田之中，以成真金丹。”“人道”则指社会和人的道德规范。即人的伦理和三纲五常等。

全句格言主要是告诫人们：要特别注重“人道”的修养，即要养我浩然正气，为社会、人类做好事，培功建德，力行正义，苦己利人，抑恶扬善，不谋私利，行为端正，谦虚忍让，正心修身，戒除诈伪，宽

欲修仙道，
先修人道



宏大量，慈悲恻隐，导人为善，广行方便。这样首先从积累功德做起，所谓三千功满，八百行圆，任何事情都要从小事开始，“千里之行起于足下，九层之台起于垒土”就是这个道理。道行德行也是这样日积月累，这就是修“人道”，也是“欲修仙道”最基础的功夫。从道教另一角度说，是先做入世

法，而后再修持出世法。入世法修炼的成功，为出世法（仙道）做了第一步基础功夫，从而再通过各种性命双修等内炼功法，修成“仙道”。如《中国道教》2000年第六期文载：（仙道）生命力深厚旺盛，能够健康长寿；精神境界高超，摆脱“小我”而成就“大我”，所以精神可以不死；智慧超群，有很高洞察力和预见性却又大智若愚，和光同尘；利而不害，为而不争，功德在世；潇洒自在，豁达从容，善于化解烦恼，始终保持喜乐心境的活神仙。

（周永慎）



我命在我不在天，还丹成金亿万年

出自《抱朴子内篇·黄白》，源引自《龟甲文》。

这句养生格言是东晋著名道士葛洪所著《抱朴子·内篇》卷十六《黄白篇》源引自《龟甲文》中的养生名句，葛洪生于公元 283 年，卒于 343 年，是东晋著名道教理论家，炼丹家、医学家。他一生特别注重养生，精通炼养金丹等长生久视之道，坚信“我命在我不在天”。因此，他在著述的《金丹》、《黄白》、《仙药》中主要论述求仙之方技，冶炼金丹、炉火黄白、五芝仙药等。并在《金丹》中说“余考览养生之书，鸠集久视之方，曾所跋涉篇卷以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此

我命在我不在天，还丹成金亿万年



新

解

道

教

格

言

而不仙，则古来无仙矣”。因此，他十分崇信金丹可以养生，可以轻举（长生久视）。

这句格言告诫了后人不要相信“生死由命”、“富贵在天”的宿命论，要坚信通过坚持修炼，不懈努力，是可以长寿的。同时，他通过所倡导的“我命在我不在天”，就是要鼓励道徒们勇于创新，不要消极，积极探索长生久视之道；珍惜生命，并不断自我修炼，人人皆可以延年，可以长生久视。同时也启发世人，命运要靠自己掌握，想成就事业，必须通过自我奋斗；在人生旅途中，成功和失败总是相伴的，要正确对待失败，有恒心，有韧劲，不要悲观失望，更不能消极厌世。

（周永慎）



薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性； 污辱低下所以养德，清静恬淡所以养道

出自《马丹阳语录》。

本句格言大意是修养之人要注意淡薄各种滋味，气就能够得到保养；戒除嗔怒，心性就能得到修养；能够承受污辱低下，德性就能得到修养；内心清静恬澹，不求名位，内心上没有势利之累，大道自然能够得到修养。

这句格言主要告诫我们修真养身的关键在于“养气”、“养性”、“养德”和“养道”，只要重视对这四大要素修养，就能达到与道合一，长生久视的理想境界。要修养前四大要素，首先要“薄滋味”，即《老子》所说“五味令人口爽”，人一旦贪求食物的滋味，本性便除味觉所感，人的

清
静
恬
淡
所
以
养
道



“味欲”就会像山洪一样暴发流泻，消化器官同时受到损伤。人的“炁”不但得不到聚蓄，反而会浑漏，因此要淡薄食物，以保养自己元气。第二是要“去嗔怒”，因为人的喜、怒、哀、乐等常与人五脏关连，人常“嗔怒”易伤五脏，使人的性精容易暴躁。第三是对“污辱低下”不屑一顾，不计较，有大度，像《老子》“听之不闻”让污言秽语，吹不进你的头脑，这样涵养自己高尚的道德修养。最后通过养气、养性、养德、达到“清静”境界，无私无欲，清心寡欲以修成大道，或谓长生久视之道。这对当今处在生活节奏快，竞争激烈，物质文明发达的生存环境的人们如何处理好各种矛盾，有积极的现实意义。

（周永慎）



少私寡欲可以养心， 绝淫戒色可以养精

出自晚唐施肩吾《西山群仙会真记》。

这句格言大意是：修道之人要达到“修养身心”的境界，就是外表单纯，内心质朴，减少私心，抑制欲望，使自己回归到原来的纯真本性。如果追求长寿或长生久视，首先要“养精”，养精，又称固精，固精而后化气，再炼气化神。要达到固精化气，必须戒淫绝色，淫色则乱性损精，它是由人的欲念所生，邪念所至。因此，修炼之人要求清心寡欲，清静身心，排除一切私心杂念，才能养好精，养好心。

这句格言主要是告诫人们养生修炼的基本方法，首先要清心寡欲，静心止

◎ 少私寡欲可以养心，绝淫戒色可以养精



新

解

道

教

格

言

念，采用以上方法和“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”的内丹修炼原理，反对那些旁门小术。积极主张修道者应以养形为先，其次以补益精气神为基，形全气壮，即所谓“精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健”（翁保光注《悟真篇》）。从而最终达到金丹炼成，则身外有身，超凡入圣的长生久视之道。随着物质文明的发达，社会意识的开放，人们追求精神享受，希望健康长寿成为时尚，而道教主张的“少私寡欲”、“绝淫戒色”无疑能够为生活质量的提高提供丰富的营养。使人修养成身心健康，祛病延年。

（周永慎）



耳目口三宝，固塞勿发通， 真人潜深渊，浮游守规中

出自《周易参同契》。

格言大意是：修道之人要注重人身之“三宝”的修炼，道教认为，人身“三宝”有“内三宝”和“外三宝”之分。内三宝指人的元精、元气和元神。外三宝则指耳、目和口。修炼之时，要注重内外相应。如要内三宝（精、气、神）固守，必须外三宝（耳、目、口）不漏。外窍不漏，元神健旺，潜居深渊而不上越，浮游丹田而不外逸。

道教修炼之人一般认为：坎为耳，号玄门；离为目，称牝户；兑为口，内应心。修炼之时必须收视返听，转顺为逆，因为一开一阖，一动一静，都与玄门、牝户及心相应。玄门（耳），牝户（目）及心

真人潜深渊，
浮游守规中



新

解

道

教

格

言

(口)为身内的枢纽,动静变化都由三者(耳、目、口)所引起,玄门(耳)固塞则元精不泄,牝户(目)密闭则元气不耗,兑(口)不开则元神不散。

这句格言是告诫修炼功法之人基本功法。指出修炼内丹要旨首先要固塞“耳目口”三宝。如《道德经》中“塞其兑,闭其门,终身不勤”,即不让“精、气、神”外驰,就要塞住人的欲望之口(即耳、目、口等)。又如《黄庭经·口为章第三》强调“口为玉池太和宫……”认为口为津液生成的地方,修炼之人要能知漱咽灵液之法,修炼津液。吴筠《玄纲论》亦提出“耳欢妙美之声,目以妖艳为华,口欲珍奇之珠……”等六贼(六根清静,包括心身鼻),如果不修炼,即不让“六根清静”,就不可能修炼大道,强调只有重视“内外三宝”的勤修苦练,才能成其大道,永葆青春,长生久视。对于不务修炼者来说,能够面对外界的名、利、色相等诱惑,“心不外驰”、“充耳不闻”、“目不窥园”,于身心大有裨益。

(周永慎)

生者死之根，死者生之根

出自《阴符经》。

这句话是讲人对待生命或生活的不同态度而导致的不同结果。道教重生恶死，强调人应善生，要调和自我，合于自然，保持生命的长生久视。人必须要穿衣吃饭，这是生存的最起码的条件，但必须“俭约处中”，不可过分“纵恣奢溢”。否则追求美味佳肴，过分物质享受，反致病生，故曰：“生者，死之根”。反之，有道德之人，心中无我，饭无好坏之分，处事无名利之争，“心若死灰，形同槁木，”世人常视之为必死，实际上这种生命态度是长生的根本，故曰：“死者，生之根也。”又比如在战场上，视死如归者，反而能拼杀敌方，取得胜利，而贪生怕死者，出击不力，反遭伤害，所以常说：“致至死地而

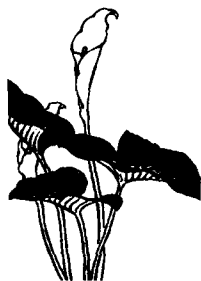
生者死之根，死者生之根



后生。”

这句格言给我们以很多教益：今天，人们物质水平极大提高，人人都关心健康，希望长寿。因此，饮食过细，营养过剩而导致许多疾病发生；无论保健药是否质量可靠，是否对症，不惜钱财大量服用，其结果既浪费钱财，又损害了机体的正常健康，可谓是为了“健康”，连“是药三分毒”的古话竟抛开，小病大养，大量服药；更有各方面原本健康之人，为了“防病”，竟自我怀疑，时间久之，病也真来矣。还有对待独生子女的问题，两代甚至三代围着一个“小皇帝”或“小公主”，为了所谓的孩子的健康，而使营养过剩，成了小胖子，或包办孩子的一切，致使孩子动手能力差，活动量少，身心得不到有效的锻炼，而产生疾病。以上诸多，都是为了“生”而不“善生”的结果，那么，朴素、自然的生活之道，注重生命的内在质量，注意身心自我保健，应该是值得提倡的。

（王书献、杨立新）



真常之道，悟者自得

出自《太上老君说常清静经》。

真正的大道是常存的，无时不在，无处不有。道不生不灭主宰万象，包罗天地，大而无外，小而无内。人若能悟解天道，一定会得到启示和灵感，能洞晓万事万物的规律和道理。

道教认为：永恒的道是常存于自然的，悟道者能得道。怎样才能悟道得道呢？常清常静——唯清静而已。而清静之功又如何？道教经典有：人能常清静，自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空；观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常

真常之道，悟者自得



寂。寂无所寂，欲岂能生；欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道。……这是道教信奉清静之道的一种得道方法和途径。启发人们面对外在事物，认真思考其内在规律，并把握其内在的客观规律，为我所用。或者说遵循事物之内在客观规律，这样才办好办成事情。深层地讲，事物间的客观规律是不以人的意志而转移，只有洞察内在的规律，按照事物发展的内在规律办事，才能有所得。而洞察事物的内在规律是靠悟。觉悟应是一种清虚静的状态，而且要经常保持这种状态。换句话说就是：以虚静之心态应对事间万物，事来则应，事去不留，常应则无所不应，事去则浮去过空，回归清静。人心对事物之心能做到如此清静，则可称之为道心，有道性、真心，真道由此产生。能够理解这一层，不管心之有事无事，都常若无心，这种无心之心就渐入真道，保持这种心态来应对千变万化的世界，则是好的养生之法。现代医学表明，人的某些疾病生于心，心理健康是健康的关键，能常清常静，守真常之道，就能保持健康的心态，促进心理健康。

（刘嗣传）

仙道贵生,无量度人

出自《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》。

长生久视的神仙之道视生命为天地间最珍贵,它教化众生,告诉他们爱惜生命,学修仙道,积功累德。

道教认为,万物之中以生为贵,而人是有情感和灵性,人为万物之灵,因此人类的生活和生命才有意义,人之生命与动物之区别在于有灵性的认识论和道德法则。道德法则的基础就是教化人们,认识自然,认识人与自然的和谐,认识自身生命价值和公众的真善美。因此,在信仰上,追求长生成仙而用仙道教化众生。这以生命为第一要素的“生道合一”观在道德教化上,就提倡守戒行善,完善自我生命,帮助众生认识自我,超越自我,进而

仙道贵生,无量度人



追求与道合一的长生久视境界。

“仙道贵生，无量度人”是道教主要教义思想，它至少包含以下方面涵义，其一，追求神仙的境界。无论是现实生命的长寿，还是精神灵魂的升华都是一种“道”；其二，追求神仙境界的基础条件是生命，重视生命，生道合一是关键，没有生命，也就无从谈起仙道。其三，神仙之道的现实社会道德评判，是用有限的生命去无限地帮助人、教化人。所以“无量度人”的含义是指在现实社会功德上，做一个有人格力量，能帮助人，鼓舞人、教化人的有道之人或神仙种子，只有把帮助他人，教化他人作为自己的神圣事业，始终不渝地坚持修行，那么离神仙之道也就不远了。当今社会也要提倡这种奉献精神 and 道德力量，教化众生提高认识生命的价值，为社会多做贡献；同时，贵重生命也要有一套看护生命和自我修养的方法，保证生命的健康长寿。

（刘嗣传）



我命在我，不属天地

出自《西升经》。

这是道教的基本教义思想之一。意思是说我们每个人的生命掌握在自己手中，不属于天地所管。道教认为，道化万物，人也是道之所生，而道是永恒的，天地虽永恒，但天地所生之物是有生有死，人是万物之灵，认识到“道”是宇宙万物的根蒂和主宰，只有追求“得道”方能永恒，才能与天地共存，于是有了一系列修炼的理论和实践。号召人们认识“道”的规律和永恒，体悟“道”的伟大，实践“道”的品性，而把握自己的命运。这种因道而生人，人通过修炼又可回归于道，追求与道合真的境界，才是不生不灭，打破常规天命之所。当代生活中的基因工程使人寿命的延长可证实古代道教修炼之

我命在我，
不属天地



士,追求长生久视是有可能的。同时这一种有浪漫情怀的理想追求,也是人生超脱现实超脱自我,解脱困苦,面对死亡而不危惧的另一种安慰和有效方式,而且道教流传下来的善生摄生方法也是人们健康长寿,掌握自己生命的重大财富。现代人也认同的内丹静功养生术,都是把握自己生命追求长寿有效途径,同时,“我命在我,不属天地”还包含了道教反对“天命观”、“宿命论”,认为人的命运靠自己把握,由自己主宰的积极人生观。只要每个人善待生命,踏实工作,就能够取得应有的成就。

(刘嗣传)



生而不有，为而不恃

出自老子《道德经》第五十一章。

老子在《道德经》第二章，第五十一章和第七十七章都有类似的言论，生养了，而不据为己有，有了成绩而不自恃己能，不做主宰。这是“道”和圣人品德的写照，道生天地，造化生长万物而不据为己有，彰显了自然之道的伟大无私。人类和万物都在天地自然的恩泽中生长繁衍，而天地自然从没有居功自傲和望其回报。而为了自然界协调和生态平衡，人类不能无限掠夺自然资源，更不能以自然的主宰身份随心所欲。因此，当代社会，学习“道”的品德，按照“道”的准则行事，就希望我们既然奉献出了，就不必索取回报，更不要把奉献施予作为自己炫耀资本，恃能逞贤，居功自傲，人生

生而不有，为而不恃



新

解

道

教

格

言

的真正价值不在于自己从社会中获取多少，而在于自己向社会奉献了多少。现代社会生活中如果人人都能够多作些奉献，少向社会索取，那么人人都能多得一分爱心，一分收获，并使整个社会多一份和谐。

从养生学上讲：人保持虚静之心态，面对付出和所得持一种宽容和淡泊心态，不计较所得之多少，不执著一种偏向和任性的作为；经常保持平衡和平常的心理状态，认为生活对我们来说是一种满足，必要的付出和得到都是应该的，不去贪多追求，对于身心健康都十分有益。

（刘嗣传）



死而不亡者寿

出自老子《道德经》第三十三章。

其大意为一个人即使肉体消解之后，他的精神还是永远留存于世间，像这种人，才是真正的永恒长寿。这也说明体道之人，正人君子以应天理为常德，以顺民情为心态，在心性上念念存诚而不妄不欺，在言行上动止合义而不狂不伪，为民造福，其形体虽然逝去，其功绩永不磨灭，其思想光辉永照，其精神永存，犹薪尽而火传。

道教以“得道成仙，长生久视”为核心信仰，修道之士了悟性命，明心见性而返朴归真，涤除垢污而心灵纯美，修得良好身体和心态，能够无所不容，大公无私，全而不偏，与天地合一，厚积玄德，这

死而不亡者寿



样溶入大道,即使人身寂灭之后,而“道”犹存,这才是真正的长寿。有功德卓著者被后人奉为神明,也就是神仙似的长生。

这句格言启示现代人,首先正确面对死亡,人有生必有死,但肉体死后留下的精神财富是长久永存的,有限的生命可以作无限的贡献。应修养自己的道德品性,立足现实,对社会无私奉献,尽自己的义务和能力,全身心投入工作,为社会创造物质财富和精神财富,这样即使生命形式终结了,但其精神却永存长寿。

(刘嗣传)



塞其兑、闭其门，挫其锐、解其纷， 和其光、同其尘，是谓玄同

出自老子《道德经》第五十六章。

老子的治身养生之道在《道德经》中多有论述，两次类似提到“塞其兑、闭其门”则“终身不勤”。同相反之“开其兑，济其事”则“终身不救”（52章）。这句话的大意是：堵塞欲念的窗口（窍穴），关闭心神外驰的门户，挫掉和收敛争强的锐气，消除偏见和执著的纷扰，用智慧之光合于人群，混同于尘世间，这就叫“玄同”（即“道”）。从养生角度看，修道者塞住向外漏气走神的门户，封闭向外分心的渠道，这样终身不停，勤奋持守，便能涵养精气，同时塞兑闭门养其气，挫锐解纷定其神，和光同尘随时俗，这样神不外驰，清静内心，就能够体悟道

和其光、同其尘



的真谛；如果不收敛自己的精气神，向外耗散太多和太快，那么不会长寿。因此，道教讲究内观存想，沿任督二脉行周天功夫。

现代生活人们工作繁忙操劳辛苦，耗费精力较多，而如果懂得如此塞兑闭门地清静调节一会，同时在纷繁复杂的尘世中对一些事情做到“视之不见，听之不闻”，对健身强体和更好地促进工作一定大有补益。

（刘嗣传）



夫惟无以生为者，是贤于贵生

出自《道德经·贪损章第七十五》。

“夫惟无以生为者”原意是：心不存一点生念，没有设想一点点厚生的期望，于是可以生、可以不生，完全不知道有“生”之念，这就是忘生以得生。于是得全其生者正不知有多少，这岂不是比那些保贵其生之人要好得多吗？

世人正因为求生的心愿太厚，只要有可以利生的事，哪怕冒着生命的危险也一点不忧虑，惊恐。如此一来，生的道路岂不就是死的道路，身已经陷于死地，虽想厚生又怎么能生呢？就像那些抢劫犯、贪污犯、毒品犯，其目的是让自己生存环境更好，贪生无厌，却不知因触犯国法而活路更少，内心恐惧自我谴责，这难道不是欲厚生却反而不得生的明显例证

夫惟无以生为者，是贤于贵生



吗？

一个人要想身心健康也是这样，如果他老是挑剔这样食物不好，那样食物又无营养，久而久之又去吃所谓补药，君不见那些富贵人家不是专得所谓的富贵病吗？而凡事淡然处之，以粗食淡饭为生的农民们不是很健康吗？俗话说“药补不如食补，食补不如气补，”只要你能安心本职工作，随遇而安，吃饭不偏食，生活乐观开朗，这就在给自己补生气，身心一定健康。如再能做到生无其生、不以己之生死为念，惟存服务大众之善心，常行方便，凡事顺其自然，就更好于那些自私自利的“贵生”之徒。

（唐元崇）



环保篇





一切物命，蠢动含灵， 惜命勿伤，慈怜天生

出自《吕祖全书·前八品仙经》。

该句话大意为：世上万物皆有生命之存在，那些蠕动的生物皆有灵性，要爱惜这些生命不去轻易伤害它们，因为它们都是“道”的化生，天地所生，所以人类对它们要有慈悲爱怜之心。《老君戒经》曰：“翼飞蠕动之类，皆不得杀。蠕动之类无不乐生，自蚊蚁蜣蚰咸知避死也。”晋·傅玄《阳春赋》有“幽蛰蠢动，万物乐生。”宋·袁文《雍熙闲评》卷七：“凡蠢动之物，非是无情，第不能言耳。”从以上大意可以反映出道教教义所具有的朴素的生态保护意识和主张。

道教是重生乐生之宗教，追求人与自然之和谐是道教的理想社会境界。按

惜命勿伤，慈怜天生



道教宇宙观讲,“道”乃宇宙之主宰,化育万物,长养万物,因此万物皆应平等相处。尽管人类为万物之灵,也要常怀慈悲心,去对待身边的种种生物。大自然中动物的长生衰退,互相捕杀,乃自然之法则,符合自然之道。人类不能自恃聪明才智去捕杀一切动物,这也是“天之道”所要求的。否则就会打破自然界的生态平衡,危及人类的生存环境。同时,道教认为,一个人常怀仁心,保护动物,爱护植被,也是积功累德,必将得到“天道”之护佑,有所福报。

反观现代社会,由于人们缺乏仁心,唯我独尊,为了满足私欲,随意捕杀动物,破坏植被,造成生态环境恶化,自然灾害频发,已严重危及人类的生存环境。因此,生态环境保护,应该成为人们实实在在的行动,而不再只是一个响亮的口号;应该纳入国民教育、提高国民素质的体系中,而不单是环保部门、仁义之士的善举。

(王书献、杨立新)

积德累功，慈心于物， 昆虫草木，犹不可伤

出自《太上感应篇》。

《太上感应篇》为道教历史上很有影响的劝善经典，其内容主要通过善恶相报的事实，告诫人们行善则有福报，行恶则招祸至，全文主旨反映了道教尊道贵德、重生乐生的教义思想，对后世影响很大。道教认为，人要得道长生，必须积累功德。要积功累德，须多行善事，常存善心，而且这种善行、善心不但对于人，而且要对待所有生命，包括昆虫草木。因为它们也是自然之造化，与人类同样享有生命的权利。又因为它们属于低等生物，就更需要人类保护。因此“慈心于物，昆虫草木，犹不可伤”，既体现了道教的信仰，又客观反映了道教的生态保护主

◎
昆虫草木，犹不可伤



张。

今天，当人们为生态环境恶化而痛心疾首的时候，可知近两千年前道教已在告诫其信徒要“慈心于物，昆虫草木，犹不可伤。”只是道教的出世思想被世人欲望所遮掩，道教主张的清静无为，在人们的狂热和傲慢无礼面前显得那么无奈：毁林开荒、草地变桑田；滥捕滥杀，动物成了盘中餐。于是人们在满足私欲之后又尝到了自私的苦果：土壤沙漠化、水土流失、洪涝频发、动物种类减少，许多甚至绝种。人们的生存环境受到威胁，大千世界已不再丰富多彩。因此保护环境既是一个沉重的话题，又是必须面对的现实，古人已有觉悟，今人更应清醒而见之于实践。

（王书猷、杨立新）



或买物而放生,或持斋而戒杀;
举步常看虫蚁,禁火莫烧山林……
勿登山而网禽兽,勿临水而毒鱼虾

出自《文昌帝君阴骘文》。

《文昌帝君阴骘文》是道教又一代表性的劝善经典。该段话大意为：有善心人从集市上出售者手中买回动物而放回大自然中，有善心之人坚持素食生活反对捕杀动物；走路不踩伤爬虫蝼蚁，严禁烟火焚烧山林；人们不要以网在山上滥捕山禽野兽，不要投毒于水中毒杀鱼虾。字里行间折射出道教崇尚自然，关爱一切生命的生态意识和具体主张。

道教的戒律要求信徒不得杀生，这全段既是表现了道教慈悲心，又反映了道教重生的教义思想，这种重生思想不但劝告人类要热爱生活、珍惜生命，通过

◎ 举步常看虫蚁，禁火莫烧山林



修道达到长生久视；同时也包含了人类要爱护一切生命体。因为有了它们才构成了大千世界，有了它们人类才不再孤单，有了它们人类的生存环境才会美化。而它们的生生灭灭全是自然之道，不能人为改造消灭。因此“放生”、“戒杀”是功德善举，“烧山林”、“网禽兽”、“毒鱼虾”是恶行甚或犯罪。今天世界各国政府都颁布了关于保护动植物的法律、法规，这对依法保护生态环境起到关键作用，但人们的生态保护意识还要有道德约束，只有道德水平提高，法制意识才增强。多植树造林是中华民族的传统美德，不猎杀野生动物是有道德有善心的表现，愿每一个文明时代的文明人多一些上述福及后代的文明行为。

（王书献、杨立新）



毀伤物命，杀害众生， 福尽寿终，当受斯苦

语出《解冤拔度妙经》。

该经全称为《太上道君说解冤拔度妙经》，经文称人死后坠入地狱成为饿鬼穷魂，遭受种种刑罚，是因为生前不忠不孝，不仁不慈、毀伤物命、杀害众生而遭受的恶报。所谓“福尽寿终、当受斯苦。”因此该条格言是以道教的善恶报应观劝诫人们爱护一切生灵就等于爱惜自己的生命，如果滥杀众生，将为自己种下罪孽。

当然，对于非道教信徒，并非相信地狱之说。但当人们杀害动物时，动物的乌啼惨叫声又怎能不使人心灵有所触动。大量事实表明，大自然中动物是有感情的，他们原本是亲近人类、相信人类



的善良的。而人类不珍惜这种“亲情”，盲目自大，为所欲为，从而自食恶果。据报载，在东南沿海某地，二个人一起钓鱼，其中一个经常捕蛇吃。突然一群蛇围攻捕蛇者，最后将该人咬死，而另一人安然无恙。这个实例再次警告哪些贪吃野生动物者，小心动物的报复。滥杀物命，破坏生态环境，祸及后代子孙，既害人又害己。目前，我国的西北地区滥垦滥伐使土地荒漠化已成为困扰经济、社会发展的重要因素。因此，保护生态环境任重而道远，需要每一个人、几代人去努力。

（王书献、杨立新）



人怀仁心，不复轻伤万物， 则天为其大悦，地为其大喜

出自《太平经》。

道教认为“道”生育万物，为宇宙之主宰；万物的生死皆是“道之理”，不能人为杀伤万物。道教主张“慈爱和同”，其意旨不单是对他人的善待慈祥，还包括对自然界所有生命的爱护、和睦相处，这是道教的独特思想。因此，《太平经》中称人怀有仁爱之心，不轻视、不伤害自然界万物，那么生育万物之天地会高兴，从而给人更多福报。这段话反映了道教的自然观和保护自然的主张。

一千八百多年前，道教先祖就意识到人类的生存环境与人类本身行为的密切关系，告诫人们要有仁爱之心，平等

天为其大悦，地为其大喜



对待万物，以享受天地之爱，自然之惠。这种仁爱之心不单指百姓人民，更包括国家执政者。如果执政者以仁爱、无为处理国家事务、国际关系，那么没有战争、天下太平，人类与万物和谐相处。否则战火连绵，生灵涂炭，人们生存环境遭到严重破坏。近几年全球气候的变化，世界范围内的自然灾害，不能说与世界发达国家研制试验先进的生化武器、核武器，局部战争频发不无关系。当然国民有仁爱之心，还要得益于提高国民素质，提高道德水平。只有通过法制和宣传教育，才能使那些自私贪欲者减少“杀心”，恢复“仁心”，为自己、为后代创造美好的家园。

（王书献、杨立新）



四生六道，一切含灵， 闻经听法，早得超升

出自道教《玄门日诵晚课经》。

《经》中“十二愿”中说：“一愿风调雨顺，二愿五谷丰登，三愿皇王万岁，四愿国土清平，五愿民安物阜，六愿福寿康宁，七愿灾消祸散，八愿水火无侵，九愿聪明智慧，十愿学道成真，十一愿诸神拥护，十二愿亡者超生。一切飞禽走兽，一切蝼蚁蛇虫，一切冤家债主，一切男女孤魂，四生六道，一切含灵，闻经听法，早得超生。”

这句格言本为道教中人《晚坛课诵》时常念诵的经文内容，称为“报恩”十二大愿。主要是指虔诚的教徒在祈祷国泰民安，山河永固，诵之功德无量，乃大忠大孝，大仁大义之举。其经文中“四

闻经听法，早得超升



生六道”，“四生”指胎生、卵生、湿生、化生四类生物，名为众生，此指一切有生命的物质。“六道”为：一天道、二神道、三人道、四畜生道、五地狱道、六饿鬼道，乃为众生轮回生死。整句格言大意指世界上一切有生命的东西，都有一定的灵性，都希望生存，不希望死亡。但若要摆脱生死轮回，需要闻经听法，需要人类的呵护。

这句话主要是告诫世人：要十分爱惜一切有生命的东西，一切有生命的东西均有对生存美好的渴望，有生命的东西“一切含灵”，有天生赋予的灵性，它能“闻经听法”，超脱生死，永远享受在大自然中，给人类社会造就祥和、和谐的生活环境。

（周永慎）



道生一，一生二，二生三，三生万物； 人法地，地法天，天法道，道法自然

出自道教祖经《老子道德经》中第四十二章和二十五章。

第一句大意是：“道”为万物之本，它却无名无形，混沌一体，所以强名为“一”。由“一”而分为“二”，“二”便意味着阴阳的出现，有了阴阳两极，天地自然定位，天阳地阴，天清地浊，这就是“二”的数理。天地定位以后，阴阳之气协调运动形成冲和之气，交相激荡，由“二”而生“三”。其实，“三”就是阴阳对立交感而形成的“冲”和之气。万物都出于这种冲和之气。因此《易经》以“三”为生数而推演卦象，表现了万物生生化化之奥妙。



人法地，地法天，天法道，道法自然



第二句大意指：“道”是天地万物之母，它是无为的，因为“道”是没有因“己”而为的意念，但客观上却又有大作为。因此说“道”本来就是自然无为的，实际上“自然”就是“道”的本性。人要效法地，效法天，效法道，就是效法天地之道，遵循自然规律，而不违道妄作。这两句格言除了包涵很深的哲理之外，对于今天强调生态环境也有重要启示，首先它重视一个“生”字，强调“三生万物”。指出了宇宙，天地和人类共同存在，万物与人们休戚相关，不容分离。强调了人与自然和谐共处的原则，对于生态环境的保护，具有重要意义。强调大德之人的行为，都是遵循大道的自然规律，人既然来自天理，理应法天则地，遵循大自然规律。它培育道门中人热爱自然，尊重客观规律的美好情操，重视“天地与我并生，而万物与我为一”（《庄子·齐物论》）的自然生态，强调自然和人之间，宇宙大生命与人体小生命之间的同构与互动的关系。他引导人们从自然哲学转到生命哲学的研究，对于唤醒人们对自然生态的保护意识，增加环境保护观念具有现实意义。

（周永慎）

天地与我并生，万物与我为一

出自《庄子·齐物论》。

《齐物论》说：“天地与我并生，而万物与我为一，既已为一矣，且得有言乎？既已谓之一矣，且得无言乎？一与言为二，二与一为三。自此以往，巧历不能得，而况其凡乎！故自无适有以至于三，而况自有适有乎！无适焉，因是已。”这句话的原意讲：天地与我共生，万物与我为一体。既然浑然为一体，还能够有什么议论和看法？既然已经称作一体，又还能够没有什么议论和看法？客观存在的一体加上我的议论和看法就成了“二”，“二”如果再加上一个“一”就成了“三”，以此类推，最精明的计算也不可能求得最后的数字，何况大家都是凡夫俗子！所以，从无到有乃至推到“三”，又

天地与我并生，万物与我为一



何况从“有”推演到“有”呢？没有必要这样地推演下去，还是顺应事物的本然吧。

从以上注解可以看出“天地与我并生，而万物与我为一”的格言，是从“浑然一体”的天地宇宙观谈起，最后又终于大自然。它也提醒世人珍惜生命，保护生态，热爱大自然。“天地与我并生”这种“天人合一”思想，指出天、地、人并同生存的思想，体现了人的价值，生命的重要。同时进一步强调“万物与我为一”，视自然界万物与人类生命价值具有同等意义，将人与大自然结合在一起共同谈生存，再次体现了人与自然的和谐统一，互不分离，强调了自然界万物生命的重要。这种对大自然（万物）的热爱，即是呼唤人们要保护生态，爱护大自然里的每一个生命，与自然万物永远同在。

（周永慎）



天地相合,以降甘露, 民莫之令而自均

出自道教祖经《老子道德经》第三十二章。

这句话意思是说,天地乾坤,一阴一阳。上下感通,氤氲之气自然也就调和了;氤氲之气既然调和,甘露之水自然下降。上天降下祥瑞的甘露来滋润万物,这根本不需要地上的人们人为分配它,它根据自然的法则,在总体上均匀分布。

这句格言启示后人:如果没有人为的破坏,大自然与人类永远是相协调、相和谐的。人们均需要五谷丰登,民安物阜,国泰民安。天地永远遵循这个规律。春华秋实,四时应变,随四时节气运应而生,风云雷雨,应时变化。相反,如果人

天地相合,以降甘露,
民莫之令而自均



为破坏自然环境，将可能导致大自然的报复，或出现旱涝、天灾、人祸等等。

当今，由于对自然环境的破坏，今天的气候条件已变得复杂而恶劣，地球上局部的干旱和洪涝每年都要发生多次。实施人工降雨，解除局部干

旱，或实施灌溉工程，防止洪涝灾害，都是今天人类改变生存环境的有为之举。从道教看，亦符合“天之道，损有余而补不足”之自然法则。尽管如此，有关研究指出，从生态环境因素考虑，人工降雨不能频繁使用。因此，这些均不是上策，从根本上说，应保护好自然界的一草一木、山山水水，使风云雷雨，应时而生。

（周永慎）



道生之，德蓄之；物形之，势成之； 是以万物莫不尊道而贵德

出自《道德经》第五十一章。

这句格言的原意讲：天地万物之母的“道”，需要用“德”去滋养万物，使之繁衍生息。在适宜的自然环境下不断成长。“道”虽然伟大，“德”虽然尊贵，却从来不以伟大与尊贵自居，仍然以自然处之，因而得到了永恒的尊贵。“道”化生万物，“德”滋润万物，使万物生长，使万物发育，使万物成熟，使万物结果，养育万物，保护万物。这生养与荫护的大恩，“道”从来不据为己有。“道”帮助了万物却不自恃有功，虽然为万物之主，但不以主宰自居。因此，天地万物都以“道”为尊，以“德”为贵。

道教始祖提出的“道生之，德蓄之，

万物莫不尊道而贵德



物形之，势成之”，既有深刻的哲学思想，也包含了朴素的环保思想。老子在《道德经》中提出的“道”和“德”，本为道教中最高教义，但在这一章中提出“道生之，德蓄之”的重生态环保的思想，而且不断引申其意，强调了天地万物之道和滋养天地万物之德，不自恃、不居功，从而更显示其尊贵。那么人类为万物之灵，要以“道”为师学习“德”的品质，善待自然万物，爱护动物。自然万物和人类一样，都是由“道”而生，它们理应和人类一样享有生命的权利，和人类和谐相处。如果人类一直具有这种朴素环保意识，那么今天“保护生态环境”就不再是一个沉重的话题。

（周永慎）



戒律篇



新

解

道

教

格

言

万法千门，修心为上

出自清代王常月祖师《龙门心法》。

《龙门心法》又称《碧苑坛经》，为道教全真派一代宗师王常月在南京碧苑对道教门人的教导，“将龙门七代家风，告诸大众”，开坛说戒，阐扬道教心法。“万法千门，修心为上”为《龙门心法》“戒行精严”的主要内容之一。他说“降心顺道唤作戒，忍耐行持唤作行，一丝不离唤作精，一毫不犯唤作严。”强调道门中人修持的关键就是要“修心”。道教修持的功法很多，有上乘大法，中乘大法，下乘大法，有内丹、外丹、行蹻、导引、辟谷、存思等诸多修炼方法，所谓“万法千门”。无论修炼何种功法，均不能脱离“心法”。“心法”是关键，人不修心，诸法皆不可成功。

因此，王常月祖师《龙门心法》中强调“时光容易过，心性要光明，莫待无常到，阴司黑暗行。牛头无好处，马面不容情，有过即须改，全凭戒行精，万法千门，修心为上，欲入仙乡，早明定慧，戒能坚固，智慧光生，仔细思量，守戒第一。”

“万法千门，修心为上”这句格言虽然是教导道门中人要修行成就，就必须坚定地戒除自己各种欲望，但对当今欲成就一番事业的人们有很大启迪：要忠于自己的事业，坚定信念，一心一意，脚踏实地干好自己选择的事业。虽然社会中行业很多，但不可能行行都精通，只要自己选择自己认定了事情，就要坚持，所谓贵在“持之以恒”，要干一行爱一行，不要“这山看到那山高”，常拿自己与别人在地位，金钱上攀比，这样心猿意马，造成一事无成。

同时，也告诫那些欲望膨胀之人，欲望无止境，要收心，“修心”，这样才能回到现实，从头开始，慎终如始，快乐地生活和工作。

（周永慎）

◎
万法千门，
修心为上



两堂功课宜持,五品皇经莫怠

出自道教全真龙门派创立者邱长春语录。

“两堂功课”指道教徒每日必读的《玄门早课》和《玄门晚课》,“五品皇经”又称《高上玉皇本行集经》,简称《皇经》。全书分为三卷五品,即“清微天宫神通品第一”;“太上大光明圆满大神咒品第二”;“洞玄灵宝玉皇功德品第三”;“天真护持品第四”;“洞玄灵宝报应神验品第五”。道书《道藏辑要》和《道藏》分别收录有《玄门日诵早晚功课经》和《高上玉皇本行集经》。

“两堂功课宜持,五品皇经莫怠”是道教全真龙门派祖师邱长春对道教徒做好自我修持的基本要求,《功课经》乃修道者入道之门径,祝国迎祥之大猷。由是

而入，可以炼不坏之身，可以达圣通神，可以上报四恩而大济三有，是故教门高真莫不重课诵而谆谆告诫。《道藏·天皇至道太清玉册·晨昏朝修》云：“道众凡栖琳宇，当以焚修祀事为先。宫观之住持每日集众升殿焚香诵经，朝真礼圣，当体祀天奉教之心，以罄修真学道之志”。《功课经序》云：“经之为经，是前圣之心宗；咒之为咒，乃古仙之妙法。诵之诚者则经明；行之笃者则法验，经明法验而两全，内功外行而俱有。”诵之不懈，既可保养元和，且可合助道力，是故修真之士当以“功课”以课功。

“五品皇经”与“两堂功课”一样重要，为道教徒必读经典之一，念诵《皇经》要求诚心敬意，沐浴斋

戒，焚香行道，六根清静。反复诵持，往往功德灵验，正如《序》中所称“味之者神洽太和，诵之者心离诸漏。神功妙用，广博难量，冲义灵机，包罗无外。”又有谛观分身合身之神通，静想应化应物之妙用，若



新

解

道

教

格

言

诸天道一切天人或有能闻是经者，五衰之相，永得灭除，转增天福；若诸人道王臣兆庶能闻是经者，即得人天长寿之乐身，或灭度及得脱壳尸解之道；若诸魔道一切诸魔或能闻是经者，则安处天宫，争战之苦各得休息；若诸地狱道一切众生闻是经者，则离地狱苦，得净土乐等。总之，念诵《皇经》，必得福报，可以保命度灾，致国太平。

修道之人，持诵经典，可以增长道力，保养元和；可以提高智慧，克服欲望，保持内心安静。同时，日日早晚持诵经典，体现了修道者锲而不舍的精神和修行的艰辛。这种“修道精神”世人应该学习和借鉴。

（周永慎）



积功归根五戒,杀盗淫妄酒

出自清王常月祖师《初真戒说》，今
闵智亭道长著《道教仪范》解其意。均托
《太上老君戒经》演说之戒。

积功归根五戒乃道教最基本戒律，
是约束道教中人言行、举止，规范道教徒
宗教修行、品德修养，防止“恶心邪欲”、
“乖言戾行”的规戒之一。道书《洞玄灵
宝玄门大义》云：“戒者，解也，界也，止
也，能解众恶之缚，能分善恶之界，防止
诸恶也。”其五戒内容为：一者，不得杀
生。《老君戒经》所言：一切众生，含气以
上，翾飞蠕动之类，皆不得杀。蠕动之类
无不乐生，自蚊蚁蜣蚰咸知避死。二者，
不得荤酒，即《老君戒经》所说：戒酒者，
非身病，非法礼，皆不得饮。身病，谓己
身疾，应以酒也。法礼者，明非世俗饌会
及鬼神之胙；若尊卑之礼，真灵之飧，则



不至于失之者也。三者，不得口是心非。即《老君戒经》所说：戒妄语者，若不闻见，非心所了而向人说，皆为妄语，所说事与心相违也。复有绮言，谄曲、反复、两舌。四者，不得偷盗。即《老君戒经》所说：一钱以上，有主无主，非己之物，皆不妄取。在地地官，在水水官，在人人主，如果则无，无主之物，此言无主者，谓当时无志护也。五者，不得邪淫。即《老君戒经》所说：戒淫者，非夫妇，若出家人不妻不取，若男若女，皆不得犯。夫妻虽非犯戒，过亦为淫犯。

这句格言虽然是对道教中人行为、举止的规范，是道教徒持身之本，持法之根。道教徒凡能持此五戒精进无虞者，益算延龄，天神护佑，永脱五刑之苦，世世不失人身。同时亦是告诫世人多行善事，广种福田。如不得杀生，即是告诫人们保护生灵，热爱自然，热爱生命；人为的捕杀，不但严重破坏了大自然，破坏生态环境，也将会导致大自然的报复。不得盗窃、不得淫邪、不妄语、不酗酒等，则是告诫世人要禁止这些违反道德，不文明及违犯法律行为。偷盗必将导致犯罪，最终要受到法律制裁。淫邪、妄语、酗酒等更是当今社会反对和制止的不文明行为。当前广泛宣传《公民道德建设纲要》，就是要加强公民道德建设和精神文明建设，并提出了二十字的道德标准，让全社会公民做“明礼诚信，团结友善”的好公民。

（周永慎）

道在师传修在己,自身还得自身度

出自《董清奇语录》。

此言大意指：修行的玄妙方法，或是平常方法，都是在于师父的亲自传授，而修行的具体实践，每日的修道功夫却是靠自己完成。自己要得到彻底的解脱，还要靠自己的努力，建功立业，重在得到实际的效果。要从根本处着眼，从小处着手，奠定良好的基础。目标可以定得远大，基础却要打得牢实。如果幻想平步青云，一步登天，那建成的只是空中楼阁。如果不重视自己的修持，则离仙道远矣。

修身养性，每一个念头都要从安身立命处着想，抛弃世俗的杂念才能达到修行的彼岸，如果稍微有功利之心作怪，那就偏离了解脱的目标而落入俗套

◎ 道在师传修在己，自身还得自身度



了，所以无论修行或做其他事业要有所成就，还是要自己去努力，即“师父引进门，修行靠个人”，自己的事情是需要自己完成，别人最多提供方法，技术，参考意见而已。

从养生修炼角度看，一个人要想身体好、长寿，借鉴学习别人的修持方法经验固然重要，但根本的要自我实践，自我体验；从做人的角度看，身教重于言教，要成为有道德修养者，必须规范自身行为使之符合道德要求，符合法律制度，这样才能影响他人，教育他人。

（彭崇道）



大抵修真慕道，须凭积功累行， 若不苦志虔心，难以超尘入圣

出自《邱祖语录》。

此四句话是讲：要想修行成功，显出自己的真心本性，则必须付出实际的行动，而且还要有坚定不移的志向和一颗虔诚的道心，否则难以超凡入圣。

许多世俗之人都仰慕得道者的逍遥，都崇拜那些得道的大智大慧的圣哲祖师，但是真正要想修道有成，最关键，也是最简单的，就是要积功累行，即“不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香”，修行路上无捷径。即使不愿意走清修之路者，要想在其他事业上有所成就，也是要付出艰辛的劳动，才会有所收获的。有的人，总想不劳而获，或总想铤而走险，但最终不但难以成功，或即使侥幸成功，

修真慕道，
须凭积功累行



也是昙花一现,好景不长。因此,要想在某方面取得一定成就,最好是脚踏实地的做一些实际的事情,而且不要急功进利,否则不但不成功,反而欲速而不达。当然,我们并不反对,在做事情的时候,尽量采取一些简单有效的方法争取做到事半功倍,但是也要加上勤奋才能有所收获。即使天才也要靠勤奋才能成功。世上虽有早慧早熟的现象,但是多下点功夫,打牢基础,这样成功更加可靠一点。同时也不要忘了,陈年的老酒更加芳香,大器多是晚成。

(彭崇道)



一证今生之福果，二修来世之不堕

出自《邱祖垂训文》。

这句话是邱长春祖师开示弟子：既然出家人于玄门之中，皆是有根基的人，应该努力修行，通过自身的努力行持，可以证悟无上大道之玄妙。到那时，也就会取得最大的福果，即修成正果，会有许多福报。如“一人得道，九祖超升”。修道成功可以获得大智大慧，可以得大自在等等。当然在修道的众生中，不是每个修行者，都可以在今生今世中大彻大悟。这是因为每一个修行者的基础不一样，有的根基好，有的根基差。但是根基差的修行者不应该感到灰心丧气。因为我们已经有了修行，也就有了一定的功德，即使在来生也不会化为异类，也不会堕落，还会踏上修行的道路，

◎ 一证今生之福果，二修来世之不堕



直到成功为止。

有的朋友，可能对修行不太了解，或者对修行并不感兴趣。但是这并不重要，主要的问题是能够将前辈圣哲祖师的智慧、经验、精神，能够为你服务，祖师们是不会吝啬的。因此对于一个善于学习的来说，在学校时，就应该珍惜学习的福报，因为与其他不能上学而渴望上学的朋友相比，你已经是很幸福的人了。倘若自身再经过努力，更容易取得成功。当然不能在学校上学的朋友或是名落孙山的朋友，也不要自悲，只要坚持努力，也一样可以获得成功。因为学习的途径多种多样，并非只有在学校才能学习。其实人生就是一所最好的学校。学历只是一种经历证明，而能力才是本体，在人生学校中交上一份好的卷子，才是不枉到人间潇洒走一趟。

（彭崇道）



后 记

从大学毕业到工作岗位，是人生旅程的重要一步。不曾想我这一步竟是从事道教教育工作，而且一步竟是十四年，还要继续走下去。如果说人生确有“缘分”的话，我亦应该是“与道有缘”了。十四年的路程是伴随着中国道教学院诞生、成长的历程，十四年的光阴使我与诸多年轻有为的道长结下师友之情，十四年的经历又使我学到许多知识，感悟许多人生的经验。

道教“道法自然”、“和光同尘”、“以柔克刚”等闪烁智慧之光的思想，给我的性格中注入了新的富有生机的元素；十多年来平凡的工作生活，使我对“真”、“善”、“美”有了一层新的认识，许多道长一心为道，上德不德、行不言之教的品



德,使我看到了另一种崇高的人生境界。

挖掘整理道教教义中的积极因素,弘扬道教优秀文化,服务于当今时代,促进道教与社会主义社会相适应,不仅是道教界的使命和责任,也是每一个道教工作者的任务。因于此,我与永慎道长,立新女士对部分道教格言整理分类,组织力量对其阐释,重点结合现代社会人的生活,从符合时代进步着眼,阐发其积极意义。令我们感动的是,全国政协常委、中国道教协会闵智亭会长在繁忙的教务工作中,认真审阅目录,提出宝贵意见,拨冗题写书名并作序;中国道协张继禹副会长、袁炳栋秘书长,中国道教学院副院长李养正教授、原教务长陈兆康先生、北京白云观监院李宇林道长等对于编写工作给予很大鼓励;北京高慧达公司周慧彬先生、北京欣松显信息咨询有限责任公司,对本书的出版也给予了热情支持。正是他们的支持和鼓励,才使我们有了“抛砖引玉”的勇气。谨此表示衷心感谢。

由于本人才疏学浅,于道教素无系统学习与研究,因此本书所收格言的全面性、分类的科学性、阐释的深度等方面还有待补充和完善,敬希大家不吝赐教。也愿我们的引玉之砖,能呼唤出更多的“弘扬道教教义,服务社会”的精品佳作。

王书献

2002年11月24日