

46

天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生于郊。
祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

When the Dao prevails in the world, they send back their swift horses to (draw) the dung- carts.
When the Dao is disregarded in the world, the war-horses breed in the border lands.

There is no guilt greater than to sanction ambition; no calamity greater than to be discontented with one's lot; no fault greater than the wish to be getting. Therefore the sufficiency of contentment is an enduring and unchanging sufficiency

直译：

天下有道，连战马都用来耕地了（走马，战马也。“走”在古代是“跑”的意思，这里指跑得很快马，即战马）；天下无道，戎马产驹都只能在战场的边界（生，即生育的意思。郊，指战场的边界）。灾祸莫大于不知足，过错莫大于总想得到更多的贪欲。所以，懂得知足的那种满足，是“常足”——恒久的、长久的富足。

Discussion:

- ✚ “道”和“知足”的关系是什么？老子的道是否认为附和“道”人就要克制自己的欲望？
(contributed by Du)
- ✚ 这里的“知足”是否是指“君君臣臣各安其位”？还是适用于每一个人，与 hierarchy (儒家思想)无关？ (Du and Qiaosheng)
- ✚ 不知足即是贪欲 (greed)，在西方的宗教里面 greed 是“罪”，是 Vice,是 virtue 的反面。
(Hans and Yiru)
- ✚ 永不知满足的欲望，the desire of having more,是否是人类社会进步的动力？ (Du, Yiru: “小国寡民” vs 现实社会的经济，物质，文化发展；早期社会复杂化与 ambitious individuals, feast 理论)
- ✚ 老子的“道”是否是指要在运动到达至 peak，即顶点之前懂得“知止”？这个之足的“度”如何把握？44章：“故知足不辱，知止不殆，可以长久”要懂得知止，知足，这样才可以长久。(Xiaoke)
- ✚ 这里的知足是否是指对当下所遇到的一切境况感到安然满足？是否是一种陶潜式的恬然淡泊的生活态度？或者是否好像禅诗所唱“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪”？
(Yiru)
- ✚ Is the attitude of contentment here comparable to the concept of “Eudaimonia” in Ancient Greece, which is the highest human good and for which "human flourishing" is the most

accurate translation. It is a spirit of enjoy living. The opposite would be a bad life that you want to escape from. It is a spirit of good life that you create by yourself, with which you will enjoy living in every moment. (Hans)

感悟 after discussion:

何谓“知足之足，常足矣”？这简简单单的几个字，却蕴含着至深的意义。在科技至上，物质昌明的今天，人类社会的富裕、便利程度，比起一百年前，一千年前，已经进步了不知道多少，但是我更关心现在人内心，是否真的更满足，更自由，更富足？金庸和池田大作对谈中谈及，在上世纪美国总统选举之前，《新闻周刊》曾发表《理想的社会在哪里？》。文章开头有这样一段话：“日子已过得不错了，却谁都怀有不满，这是我们这个时代的矛盾（paradox）。”然后是经济的繁荣和个人的自由、劳动条件、卫生状况、社会保障制度、种族和性别的歧视等等，“一言以蔽之，美国已成为容易居住的国家，可是老百姓仍臭骂国家领导人，对将来感到悲观。”物质文明可谓世界第一的美国尚且如此，何况其他国家。“得陇望蜀”这句成语是说人的欲望是会得寸进尺的，倘若人人都将对占有更多的物质、名誉和地位作为追求目标的话，由于物质有限而人的欲望无穷，就会演变为掠夺，争斗，战争，甚至引发世界大战，以至“天下无道，戎马生于郊”。

也许人的幸福和不幸与物质有关，但是又是不能完全用物质占有的多寡来计算的。那种内心的幸福感，充盈感，喜悦感，丰富感，深刻感，快活感，自由感，恬静美好安足感，那种真正享受生命当下和刹那间的美妙感觉，与物欲的满足究竟关系有多大？千年来，物质的文明程度在人内心欲望的驱使下不断发展，到今天已是相当的繁盛。然而科技和物质的进步是否可以让内心得到了满足？似乎并没有。记得圣经里面也有这样一个关于满足的故事。有一天，耶稣基督来的撒玛利亚城，见到一个妇女在井边打水。耶稣基督于是对她说：你所打的水只会让你越喝越渴，只有我给你的活水会让你永远得到满足。在这里，妇女打井水用来比喻人永不停顿的追求物欲的满足，却永远得不到满足，因为人永远会“欲壑难填”，在基督教里，只有信仰了上帝，才会得到让心感到永恒的喜悦和满足的“活水”。

关于让生命真正充盈，安足和喜悦的讨论，早在2500年前就已经被中西贤哲所深刻的谈及，在古老的东方我倾心中国的老子、孔子到陶渊明、禅宗；在西方我仰慕古希腊的哲学家，以及近代的海德格尔，康德；在古老的印度我崇尚佛陀的教导。这些先贤虽生活在不同时代和空间里，然而却都同样对人类的心灵的幸福有着深刻的关照。也许是受到老子的影响，东方式的思维包涵着“寡欲”的生活态度，譬如《老子》十九章“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”，“知足”也因此被联系到一起。但是我并不觉得老子所说的寡欲和知足是要勉强自己，克制自己，不去做自己喜欢的事情，而是指要去掉那些追逐浮华的、奢侈的欲望，回归向人性本身的真樸和单纯，回归向至真而简朴的“道”。“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”，而“道之出口，淡乎其无味”，是以“圣人为腹不为目，故去彼取此”。在老子的描述里，道的境界是质朴的，简单的，混沌的，静而虚的，恍恍惚惚，又绵绵若存，用之不尽的。他用空旷的山谷（谷），浑浊的河水（浊），未染色的丝布（素），未经雕琢的原木（樸），来勉强描述道的境界和感觉。因此体道的人要“复归于樸”，“复归于婴儿”，回归向天真、纯洁、柔弱却实则饱含着生机的孩子。回归向自身最真实本然的天性，去掉浮华的，奢侈的，过度的贪欲（“是以圣人去甚，去奢，去泰”）。所以我以为“清静寡欲”并不是去约束一个人，反而是要去掉那些社会文化、大众潮流的左右和束缚，去掉对外在浮华的追逐。“众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆”，只是让生命单纯而自然的舒张，“沌沌兮，如婴儿之未孩”（二十章）。也许我们依稀还记得，当自己还是一个孩子的时候，用天真的眼光打量这个世界，一花一虫一草都是那么新鲜，活泼，自由而充满生机。仿佛沈复《闲情记

趣》里面所述，看到“夏蚊成雷”，也当“鹤群舞空”。生命的真意在老子看来也许并不在于追逐众人都在追逐的名利货物(四十四章“名与身孰亲？身与货孰多？”)，而在于保养真气，用心享受那种恬淡平静却真实自由的生活。所以“知足之足，常足矣”，所以“小国寡民，鸡犬相闻，老死不相往来”在老子看来并没有什么不好，只要有内心的满足，就有真实的生命喜乐。联想到后来的陶渊明厌倦官场，隐归田园，亦感“此中有真意，欲辨已忘言”，满足于采菊东篱下的悠然，胜却为五斗米而争夺的官场。

儒家的经典《大学》中同样强调“知足”，“知止”，而这个“知止”当中包含着生命的方向和意义。“大学之道，在明明德，新民，止于至善”。当确立了这样高远的终极生命目标，也就晓得了自己生命当归止之处，于是“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。与当时“争民施夺”的现状，孔子感慨，“篋鬻黄鸟，止于丘隅”，“於止，知其所止，可以人而不如鸟乎！”黄鸟尚知止于丘隅，而人却不知！那些聚敛财富，争权夺利的人，舍本逐末，忘却了自己当归止之处，内心永远被不安和无法满足的欲望所驱动，生命自然无有满足感，安定感。于是，“为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信”被儒者所提倡，期待处在不同位置的人都明晓自己的生命当止之处，行为之当止之处，于是各守其分，各安其位，各人在自己的工作岗位上拥有了安定之感，整个社会即可回归于平稳而恰当的秩序。这样看来，似乎儒家的学说的确可以在某种程度上被理解为为建立四平八稳的社会秩序而鼓吹，可是孔子也有自由率性的一面。在与他的弟子谈论志向的时候，他表明“吾与点也”，那个“风呼舞雩，咏而归”（暮春时节的一个好友在河边游了泳，吹风之后，一起唱咏着歌回家）的情形是他自己最倾心和满足的。

到了佛法，尤其是禅宗，面对生命境遇的每一个当下都明晓因果，感恩因缘和合，珍惜来之不易，即已包涵了“知足”的意义，真是最圆融的生活态度。正如禅诗所唱：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”。拥有一颗清净自在的心，不为外物羁，便时时刻刻都可体验生命之真实美好。而“搬水运柴，无非是道”，无论什么时候，在哪里，做什么，一颗真心完全地投入，忘我地体验，达到无我之境，达到真实自在之境。感悟生命即在当下，刹那即是永恒。

那天参加讨论的Hans为我们提供了一个非常有意思的西方式的观点。认为老子可能并不是讲人生应该只是满足于现状，没有任何雄心。相反，他认为人生唯一的雄心应该是创造和发展出一种美好的生活，一种让你真正享受生命的生活。(The only ambition of the life is developing a good life, a life of enjoy living.)这种生活，让人生真正得以自由而繁荣(human flourishing)。他认为一种“满足的态度”(an attitude of contentment)即是一种“美好生活的态度”(an attitude of a good life)，或者一种“美好生活的精神”(a spirit of a good life)。这里或许可以同如亚里士多德所说的“Eudaimonia”相比较。Eudaimonia是一种境界，一个人全方面发展达到的最高生活境界。就如同天性纯粹自由而可爱的古希腊人，最高的理想是激励和展现出我们人本来拥有的arete(可以翻译成“excellence”)，在人生的各个方面：在运动场上体现速度，在战场上展现勇敢，在辩论台上展现言辞；而无论如何，人当过一种平衡的、丰富、美好的生活。

无论是古希腊的运动员，诗人，还是那些为了城邦的福祉而奋斗乃至牺牲的政治家，哲学家，战士，还有那些悲剧当中为了自由和意义而牺牲和蒙难的英雄。生命的价值在于彰显人之卓越(arete)，在于彰显人性当中最高的美，彰显那颗高贵而独立的灵魂。即使为此而受难，

而牺牲，即使这种美常常处在危机之中，仅仅在那一霎那，而这霎那即成为永恒！所以这种境界亦是与真实的心灵自由相关，与追逐外在的财富、名利无关。这是真实的心灵满足。而与此相对的，是一种坏的生活（a bad life），那种生活是让你想要逃避的生活（a life that you want to escape from），我想恐怕就是陶渊明在归隐田园之前所厌弃的，那种失去了心灵自由的生活吧。

如何能够让我们真正感到满足（contentment）？感到幸福(happiness/enjoyment)？让我们感到自己的生命自由而充盈，丰富而快活，真正享受和体验到生命喜悦和美好，当下活着的意义？古往今来的先哲早已为我们描画了蓝图，指明了道路，今天的我们仍然需要古老而永恒人文的精神来照耀和引导人类的内在社会。然世殊事异，对于不同人来说得到真实的心灵满足也许有不同的方法和途径，但无论哪一种，只有你亲身感知，亲自体验，就如同喝茶一样。只有自己“吃茶去”，才能品得这杯茶的味道！当体验过这种真实自由喜悦之境之后，也许就会如同我曾经一位老师讲的：“已领略过真理的翅膀，怎能再消受无尽的凡光？”世俗的名利，已不再认为值得追逐。