Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant
University of Wales
Trinity Saint David

Postgraduate/Distance Learning
Assignment coversheet & feedback form

THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT YOU ARE SUBMITTING
(DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)

For completion by the student:		
Student Name: KAIYUE ZHENG (鄭凱月）		
Module code:SICH 6009 Module title: TEXTUAL STUDIES OF DAOISM: LAOZI'S TAO TE CHING (CHINESE ESSAY)	Student ID number: 1704325	Educational support needs: ~~Yes~~/No
Module tutor: Prof. Yu-Hern, Chang Assignment due date:31th DECEMBER		
If your module has multiple submissions please indicate which piece of work this is. 1st ☐ √ 2nd ☐ 3rd ☐ 4th ☐ 5th ☐ 6th ☐		
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed KAIYUE ZHENG…… **Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box ☐√ (as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.**		

Assignment Mark

1st Marker's Provisional mark	
2nd Marker's/Moderator's provisional mark	
Agreed Internal Mark:	
External Examiner's mark (if relevant)	
Final Mark	

NB. All marks are provisional until confirmed by the Final Examination Board.

For completion by Marker 1 :

Comments:

Marker's signature:	Date:

For completion by Marker 2/Moderator:

Comments:

Marker's Signature:	Date:

AGREED INTERNAL MARK (where necessary):

Comment on process on arriving at agreed mark:

External Examiner's comments (if relevant)

External Examiner's Signature:	Date:

淺說老子崇儉思想之重要性

摘 要

《道德經》云：「儉，故能廣……舍儉且廣，死矣。[1]」老子將「儉」列為三寶之一，珍視且恒持之 。提出能「儉」與否，是關係到個人乃至國家生死攸關之大事。本文嘗試通過歷史事實來闡明「儉德」對於自身修養之重要性，以及對於家庭、國家之影響。

關鍵字：儉德，自我約束，少私寡欲、知足常樂

前 言

歷史上許多遭逢殺戮、家破國滅之人，無不以幸福為人生目標——每個人都希望獲得幸福，然並非人人都能得到幸福。不論財產之多寡、地位之高低，不論於一身、一家、或是一國，一旦失去儉德，貪奢放縱以追求幸福，則非但遠離幸福，還可能遭致災禍。因為「奢費」，表面上看是耗損人力、浪費資源，從內心看則是放縱欲望。古人云：欲不可縱，縱欲成災[2]。老子將「儉」視為珍寶，是因為「儉」是一把保護傘，能防護人們免受貪欲的侵蝕而陷入煩惱和災難。謹持儉德，知足常樂，幸福就在眼前。

一、舍儉且廣，必致災禍

[1] [明]釋德清：《道德經解》，（上海：華東師範大學出版社，2009 年版），頁 129。
[2] [後晉]劉昫等撰：《舊唐書》，（北京：中華書局出版，1975 年版），頁 4992。

老子曰：「我有三寶，持而保之」[3]，第二寶就是「儉」，《說文解字》解釋：「儉，約也。[4]」段玉裁《說文解字注》解釋：「約者，纏束也。儉者，不敢放侈之意。[5]」《康熙字典》解釋：「少也。[6]」《左傳》說：「儉，德之共也。[7]」綜合上述解釋，儉德就是自我約束，少私寡欲，不敢奢侈放肆。一切德行都要以儉德為基礎。

為什麼自我約束的儉德那麼重要呢？一般人都把身體當做自我，由身體而派生的欲望、情緒、思想，牢牢地籠罩著自己，看不見生命真相的無限廣大、無限富足，誤認為自我非常狹小、非常貧窮，而不斷擴張、不斷索取，陷入無窮的貪婪之中，所以老子非常痛心地說：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患。[8]」身體生老病死變幻無常，由此而派生的欲望、情緒、思想，也都變幻無常；歷史上窮奢極侈的昏君、貪官，就是被這變幻無常的欲望、情緒、思想所支配，一路狂奔，最後跌進災難的深淵。

例如隋煬帝，十餘年間修建各種工程，被徵調的農民不下一千萬人次，萬民塗炭，死傷枕籍。在各地大修宮殿苑囿，佈置奇巧，窮極華麗。遊江都時，隨從人員一、二十萬，船隊長達二百餘里，五百里內的州縣必須負責他們的飲食，承受極重之負擔。最終人們忍無可忍，紛紛起義。隋煬帝知道自己末日已到，引鏡自照，說：「好頭頸，誰當斫之！[9]」 後來親信叛變，他想服毒自殺，不被同意，叛將將其縊弒。

---

[3]《老子河上公注》：三寶第六十七， http://www.guoxue123.com/zhibu/0101/03lzhsgz/068.htm，2017 年 12 月 28 日。
[4] [漢]許慎，湯可敬撰：《說文解字今釋》，（湖南：嶽麓書社出版，1997 年版），頁 1093。
[5] [漢]許慎，[清]段玉裁注：《說文解字注》，（上海：上海古籍出版社，1981 年版），頁 376。
[6] [清]張玉書等編纂：《康熙字典》，（北京：中華書局，1958 年版），頁 119。
[7] [晉]杜預：《春秋經傳集解》，（上海：上海古籍出版社，1978 年版），頁 189。
[8] [明]焦竑，黃曙輝點校：《老子翼》，（上海：華東師範大學出版社，2011 年版），頁 30。
[9] [宋]司馬光編著，[元]胡三省音注，《資治通鑒》卷一百八十五，（上海：上海古籍出版社，1987 年版），頁 1231。

隋煬帝不知自己和全國人民是一體的，瘋狂損民，利益自己，其荒唐無異割股充饑，但他始終不悟，認定那個無窮的貪欲為自己，拼命割股以填欲壑，殊不知割得越多，死得越快。夏朝的桀，商朝的紂，周朝的幽王，秦朝的二世……都是同樣的迷惑與荒唐。欲望是盲目的，當人們被欲望控制時，既看不到良田萬頃日食三升、大廈千間夜眠八尺[10]的實相，也看不到受害者的刻骨痛苦與滿腔憤怒，更看不到「民不畏死，奈何以死懼之[11]」的真理。不斷貪婪、榨取、鎮壓，越陷越深，最後天下滿目瘡痍，將自己推向死無葬身之地，正是「禍莫大於不知足。咎莫大於欲得[12]」啊！所以人們必須勤修儉德，約束己心，少私寡欲、知足常樂；約束己言，多言數窮,不如守中[13]；約束己身，善利萬物而不爭，處眾人之所惡[14]。謹防貪奢放縱，正是遠離痛苦災殃。

二、勤修儉德，家興國旺

老子所提倡之儉德，歷代賢人君子皆奉為珍寶。司馬光在《訓儉示康》中說：「有德者皆由儉來也。夫儉則寡欲，君子寡欲，則不役於物，可以直道而行；小人寡欲，則能謹身節用，遠罪豐家。[15]」周公的《誡伯禽書》、諸葛亮的《誡子書》、朱柏盧的《朱子治家格言》，以及歷代名臣馬援、袁了凡、左宗棠、張之洞等等的家訓，無不告誡子孫謹守儉德，遠離驕奢。

一人勤修儉德，可以保身；當他負起一家的責任，帶領一家修儉，則能興旺一家；當他負起一國的責任，帶領一國修儉，則能強盛一國。顏之推生

---

[10] 因緣生，〈增廣賢文〉，《聖學根之根》第三冊（台北：世界書局股份有限公司，2016 年版），頁 45。
[11] [清]魏源：《老子本義》，（上海：華東師範大學出版社，2010 年版），頁 145。
[12] [明]焦竑，黃曙輝點校：《老子翼》，（上海：華東師範大學出版社，2011 年版），頁 116。
[13] [明]焦竑，黃曙輝點校：《老子翼》，（上海：華東師範大學出版社，2011 年版），頁 14。
[14] [明]焦竑，黃曙輝點校：《老子翼》，（上海：華東師範大學出版社，2011 年版），頁 18。
[15]《訓儉示康》，http://so.gushiwen.org/view_73127.aspx，2017 年 12 月 26 日。

於亂世，經歷五個王朝，克己復禮、服務國家、嚴教子弟，不僅名節無虧，而且後代英才輩出，如大儒顏師古、忠臣顏杲卿、書法家顏真卿等等。所撰《顏氏家訓》被視為教育子孫之寶典，備受歷代推崇；而范仲淹、曾國藩、梁啟超等等，無不以儉德修身齊家，故家族代出人才，長盛不衰。

漢文帝身為天子，以儉著名，「即位二十三年，宮室苑囿狗馬服禦無所增益」，「所幸慎夫人，令衣不得曳地，幃帳不得文繡」。個人預修霸陵之時，告令「皆以瓦器，不得以金銀銅錫為飾，不治墳，欲為省，毋煩民」[16]。又云：「吾為天下守財耳，豈可妄用之哉！[17]」漢文帝率先垂範，四海向風，造就了「文景之治」。歷史上的成康之治、貞觀之治、開元盛世、康乾盛世，無不以儉德成就。唐玄宗說「吾貌雖瘦，天下必肥」[18]，非常形象、精闢地解釋了老子「儉故能廣」的含義。

三、修持儉德，從心開始

正反的歷史經驗，證明了儉德的重要。今人當如何修？如何運用及落實在生活當中呢？枝繁葉茂、高聳入雲的參天大树，無不由细小的嫩芽開始生長，而歷代破家亡國、驚心動魄的慘劇，無不由隱微的貪念萌生引發。《綱鑒易知錄》記載：「紂性汰侈，好酒色，始為象箸，箕子歎曰：「今為象箸，必為玉杯。玉杯、象箸，必將食熊蹯、豹胎，他又將稱是。王求足欲，天下殆哉！[19]」」紂王做了象牙筷子，事情不大，但箕子卻從中看到了紂王

---

[16] [漢]司馬遷，韓兆琦譯註:《史記》，(北京：中華書局，2010 年版)，頁 1036。
[17]《册府元龟》卷五十六 http://www.guoxue123.com/zhibu/0201/03cfyg/0056.htm，2017 年 12 月 27 日。
[18] [宋]司馬光編著，[元]胡三省音注，《資治通鑒》卷二百一十三，（上海：上海古籍出版社，1987 年版），頁 1448。
[19] [清]吳乘權等輯，施意周點校：《綱鑒易知錄》（北京：中華書局出版，1960 年版），頁 49。

貪欲無限膨脹、國家走向崩潰的趨勢。因此，培養儉德，約束欲望，應於念頭萌發之時下手，方是明智之舉。那麼，具體的修養步驟應是如何呢？

《了凡四訓》說，改過「有從事上改者，有從理上改者，有從心上改者」[20]。從事上改，是僅從事相上壓制欲念，要求自己力行儉約、不許奢費，心裏卻不明白為什麼要這麼做，十分勉強。雖然這也能收穫一定成效，卻如石頭壓草，病根仍在，等到“石頭”搬開，欲望便會如春草一般繼續瘋長。

從理上改，例如通過學習經史，對儉則興、奢則敗的原理、事實了然於胸後，自覺約束，戰戰兢兢，如臨深淵[21]。目盲的人，看不見眼前的萬丈深淵；心盲的人，看不見違反宇宙規律後必然遭受的人生慘劇。然而，萬丈深淵不會因目盲而消失，人生慘劇也不會因不明理而消失。唯一的辦法，是治好目盲，看清眼前的路，醫好心盲，明白人生的理。看清了、明白了，自然不會選擇錯誤的路。而經典之至理與歷史之案例，正是照亮人生之路的明燈。

從心上改，是明白人人佛性本具，哪怕陷入貪婪的勾牽，深受熱惱及內心翻騰的不安與折磨，只要念起即覺、覺之即無，熱惱便頃刻化為清涼。

然而，明於知人，暗於知己，是人們的通病，因此需藉助良師益友之教導與提醒。倘若能夠依止良師益友，勇於納諫，遵循因果，服從良知，覺照念頭，時時、處處、事事遏止貪念於萌芽狀態，困知勉行，日積月累，必能成就儉德，利己利家利國利天下。

結 語

[20]《了凡四訓》，http://www.liaotuo.org/ctwh/jing/mxjd/21492.html，2017 年 12 月 31 日。
[21] 周振甫譯註：《詩經譯註》，（北京：中華書局，2002 年版），頁 310。

「歷覽前賢國與家，成由勤儉破由奢」[22]，歷史上無數家庭、政權的成敗興衰留與後人的是經驗和警醒：儉則能廣，舍儉且廣則必衰亡——這是老子早在 2500 多年前就總結出來的人生規律。不僅修身、齊家、治國當遵循儉德，對於地球家園之維護，人類亦當遵循儉德，不可無盡耗費資源、污染環境以滿足私欲——而這一切當從自身開始，回歸儉約，知足寡欲，擁有智慧長遠的眼光，才能享有幸福長久的生活。

[22] 李商隱：《咏史》，http://www.shicimingju.com/2068.html，2017 年 12 月 31 日。

參考文獻

書籍（中文）

1. [漢]許慎，[清]段玉裁注：《說文解字注》，上海：上海古籍出版社，1981 年版。

2. [漢]許慎，湯可敬撰：《說文解字今釋》，湖南：嶽麓書社出版，1997 年版。

3. [漢]司馬遷，韓兆琦譯註:《史記》，北京：中華書局，2010 年版。

4. [晉]杜預：《春秋經傳集解》，上海：上海古籍出版社，1978 年版。

5. [後晉]劉昫等撰：《舊唐書》，北京：中華書局出版，1975 年版。

6. [宋]司馬光編著，[元]胡三省音注，《資治通鑒》卷一百八十五，上海：上海古籍出版社，1987 年版。

7. [明]釋德清：《道德經解》，上海：華東師範大學出版社，2009 年版。

8. [明]焦竑，黃曙輝點校：《老子翼》，上海：華東師範大學出版社，2011 年版。

9. [清]吳乘權等輯，施意周點校：《綱鑒易知錄》北京：中華書局出版，1960 年版。

10. [清]魏源：《老子本義》，上海：華東師範大學出版社，2010 年版。

11. [清]張玉書等編纂：《康熙字典》，北京：中華書局，1958 年版。

12. 因緣生，<增廣賢文>，《聖學根之根》第三冊，台北：世界書局股份有限公司，2016 年版。

13. 周振甫譯註：《詩經譯註》，北京：中華書局，2002 年版。

網頁（中文）

1.《訓儉示康》，http://so.gushiwen.org/view_73127.aspx，2017 年 12 月 26 日。
2.《册府元龟》卷五十六，http://www.guoxue123.com/zhibu/0201/03cfyg/0056.htm，2017 年 12 月 27 日。
3. 老子河上公注：三寶第六十七，http://www.guoxue123.com/zhibu/0101/03lzhsgz/068.htm，2017 年 12 月 28 日。
4. 李商隐：《咏史》，http://www.shicimingju.com/2068.html，2017 年 12 月 31 日。
5.《了凡四訓》，http://www.liaotuo.org/ctwh/jing/mxjd/21492.html，2017 年 12 月 31 日。