

群書治要

老莊白話解釋 (25)

第二次宣講

2023.12.16

張有恆 教授

第六十四章 其安易持

【原文】其安易持，其未兆易謀，其脆易泮，其微易散。爲之於未有，治之於未亂。合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。爲者敗之，執者失之。

是以聖人無爲故無敗，無執故無失。民之從事，常於幾成而敗之。慎終如始，則無敗事。是以聖人欲不欲，不貴難得之貨；學不學，復衆人之所過。以輔萬物之自然，而不敢爲焉。

【注釋】其安易持：安，安定的意思；持：掌握，保持。此句是說安定的狀況，容易保持。未兆易謀：兆，徵兆；未兆，即未顯露徵兆。謀，圖謀或導正的意思。此句是說未見徵兆的事情，容易圖謀。其脆易泮：脆，易折斷。泮：古本作「判」，分的意思。此句是說脆弱的東西，容易分解。合抱：兩臂環抱，多形容樹身之粗大。毫末：毫毛的末端，比喻極端的細小，此指幼苗。幾成：幾，非常接近，相當於「幾乎」；將近成功，所謂：「行百里者，半九十」也。

欲不欲：所欲為無欲，「不欲」即「無欲」；下句「學不學」（「不學」即「無學」—阿羅漢：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有！」）同例。

第六十四章 其安易持

【譯文】安定的情況，容易守住正道；在尚無徵兆的時候，容易導正；脆弱的東西，容易分解；微小的東西，容易散失。所以要在問題尚未萌芽的時候，就要預先處理；在動亂還沒有開始的時候，就要早作準備。

- 合抱的大樹，是從細小的嫩芽長起來的(從小長到大)；九層的高臺，是由一筐筐泥土築起來的(從低到高)；千里的遠行，是從脚下一步步走出來的(從近到遠)。如果有心作為，最終必遭挫敗；固執己見，必定失敗。
- 由於聖人無所作為，所以沒有挫折；無所執著，所以沒有失敗。一般人做事，往往到將近成功的時候，半途而廢，反而失敗了。若能在事情快要完成的時候，也像開始時，一樣的謹慎小心，就不會失敗了。
- 因此，聖人無所執著，他所追求的就是沒有欲念，不重視珍貴的寶物；聖人所要學習的就是無知無識(「般若無知」)，以挽救人們離道失真的過失，以輔助萬物的自然發展，而不敢有所作為。

【故事】「行百里者，半九十」 【故事】分秒轉念 【啟示】每天進步1%

【啟示】 每天進步1%

- 根據《原子習慣》一書告訴我們，人很容易高估一個決定性瞬間的重要性，也很容易低估每天都做些小改善的價值。因此，相較之下，每天百分之一的改善，並不特別值得注意—有時甚至根本不被注意。
- 葛拉威爾(Gladwell)在《異數》一書中提出廣為人知的「一萬小時定律」，亦即要成為某個領域的專家，關鍵在於需要10,000小時的努力。
- 司馬光《資治通鑒·秦紀》說：「作之不止，乃成君子。作之不變，習與體成；習與體成，則自然也。」
- 想要成為這樣的君子，需要很強的自制力，念佛也是如此，要能長期的堅持。然而，到底有多少人能夠做到這一點呢？希望以「至心求道，精進不止」，與大家共勉之。

做的愈多
你會做的就愈多

The more things you do,
the more you can do.

0.01 與 365 的密碼

37.8 VS 0.03

原子習慣

細微改變帶來巨大成就的實證法則

每天都進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天都退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！

你的一點小改變，將會產生複利效應，如滾雪球般，帶來豐碩的人生成果！

A t o m i c

H a b i t s



詹姆斯·克利爾 (James Clear) 著 蔡世偉 譯

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones



【啟示】每天進步1%—「君子以順德，積小以高大」(地風升卦)

累積功夫的重要—「積善之家必有餘慶」、聚沙成塔、滴水穿石

荀子《勸學》篇：「不積跬步，無以致千里；不積小流，無以成江海。」

→ 「積跬步以至千里，積怠惰以致深淵」；「鍥而不捨，金石可鏤」。

君子曰：「學不可以已」。

(跬(𠂔×ㄟˋ)，半步；倍跬謂之步)

NATUREL CADEAU®

积跬以致千里，积怠以致深淵

公式一

$1.01^{365} = 37.8$

$0.99^{365} = 0.03$

只比你努力一点的人，其实已经甩你太远

公式二

$1.02^{365} = 1377.4$

$0.98^{365} = 0.0006$

漸漸的力量

$1^{365} = 1$

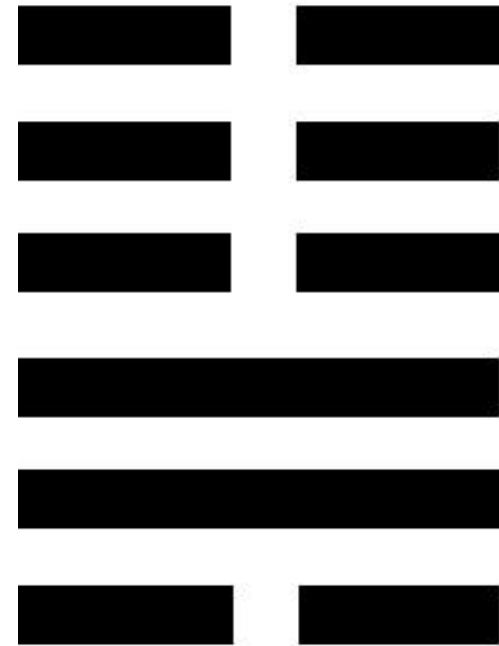
如果你原地踏步，一年後你還是那個“1”

$1.01^{365} = 37.8$

每天進步一點，一年後你的進步會遠大於“1”

$0.99^{365} = 0.03$

就算每天退步只有一點點，一年後就退步到近乎為“0”



地
風
升
卦

■只要每天改善1%，持續365天，一年後的自己將比現在強大37倍。