



连载

帛书老子新解

□王海山

第四十六章 静心养身 自然和美

(今本《道经》2 章)

天下皆知美之为美,恶(wù)已(1);皆知善,斯不善已(2)。有无之相生也,难易之相成也,长短之相形也,高下之相盈也(3),音声之相和也,先后之相随,恒也(4)。是以圣人居无为之事,行不言之教(5)。万物作而弗始,为而弗恃也,成功而弗居也(6)。

夫唯弗居,是以弗去(7)。

【译文】

天下都知道以内心清静为美,而贪求这种美,厌恶的心情就产生了。都知道什么是善,不善也就出现了。

有和无相互生成, 难与易互相促就,长与短互为显见,高与下互为体现,音与声彼此应和,先与后接连相随。万事万物在对立中和谐统一,永远遵循自然之道。

因此, 有道的圣人安于清静而不妄为,效法大自然的不言之教。任由万物自然化生而不干涉, 循道施为而不自恃己能,功德成就而不居功自傲。正因为不居功自傲,他的功德才不会失去。

【新解】

本章主要讲静心养生的心法。养生包括养心、养身、养气。心灵是主宰,内圣外王,掌控着人的心理和生理两大系统。当人洗心涤虑,心中没有了闲杂之事,先天真情油然而生,会感到满心欢喜,通体畅美。这种至真至美之情生出之后,所有的厌恶与烦恼荡然无存,天性中的善性也会自然流露出来,不善的意识自行消失。此时此刻,用的是直觉思维,不分你我,没有善恶。如果追求美与善,就会生出分别心,

厌恶与不善就会产生,落入二元对立的后天意识之中,混乱就出现了。因此,老子教人观心守窍,静心合道,黄中通理,正位居体,无欲无求,无分别心,跳出二元对立,使内心真正的平静下来, 由后天有为做事返回先天无为之道,将自身完全交给虚空之道这个造物主,使身心沐浴在道德能量之中,任由其自然变化而不干涉,功德有成也不居功自傲, 这样才能身心和谐,健康快乐。

【心法】

黄中通理,正位居体。静心养身,自然和美。

【注释】

(1)天下皆知美之为美,恶(wù)已“天下”,是指修道者的天下。“美”,是指心静之美。“为美”,有两层含义,一是指通过静心而使先天真情流露,满心欢喜。二是指如果贪求其美,必然打破内心的宁静,反失其美。

《易经》:王居于中心为美。黄中通理,正位居体,美在其中,而畅于四肢。

河上公:自扬其美,使显彰也。有危亡也。

《文子》:后世知学,浅于道矣;古不知学,深于道矣。今之知学,外于欲矣;古不知学,内于性矣。后世孰知知学为不知道,古不知学为知道乎?

(2)皆知善,斯不善已

“善”,是与美对应的,有了至美之真情,方有至善之真性,有了至善之真性,不善就没有了。此经句帛书甲、乙本均为“皆知善”,河上公本作“皆知善之为善”,比帛书多出“之为善”三字,疑为后人所加。

第四十七章 虚心实腹 弱志强骨

(今本《道经》3 章)

不上贤,使民不争(1);不贵难得之货,使民不为盗(2);不见可欲,使民不乱(3)。是以圣人之治也(4),虚其心,实其腹;弱其志,强其骨(5)。

恒使民无知无欲也(6), 使夫知不敢,弗为而已,则无不治矣(7)。

【译文】

不标榜贤能之名,使人不想争名夺利;不珍贵稀有之物,使人不想占为己有;不贪见妖艳美色,使人心不被欲望扰乱。

因此,圣人治身治国的方法就是让人去私除欲,虚心养神;怀道抱一,含养真元;和柔谦让,不争名利;爱精重施,髓满骨坚。

常使人不动心智和欲望,知有所畏而不敢妄为,回归到淳朴的自然之性,没有治理不好的。

【新解】

本章主要讲固本培元的心法,也称为筑基治国的关键在于治人, 治人先治己, 治己先治心, 治心是静心, 静心必虚心, 虚心则合道。“虚其心,实其

腹,弱其志,强其骨”,即是修身养生的基本心法,也是治国安邦的基本心法。用此方法可以起到筑基固本的作用,治身则身心健康,治国则国富民强,因此没有治理不好的。老子教人恬淡虚无,清静无为,炼好内功,固本培元,为长治久安打好基础。

【心法】

涵养本原,救护命宝。虚心实腹,弱志强骨。

【注释】

(1)不上贤,使民不争

“上”,帛书甲、乙本作“上”,河上公本作“尚”。

河上公:贤,谓世俗之贤,辩口明文,离道行权,去质为文也。不尚者,不贵之以禄,不尊之以官也。不争功名,返自然也。

《庄子》:上古大道至德之世,不尚贤,不使能,上如标枝,民如野鹿。

《文子》:后世人情性皆愿贤己(以己为能)而疾(恶)不及人,愿贤即争心生,疾不及人则怨争生,怨争生则心乱而气逆。古者圣王退争怨,争怨不生即

王弼:美者,人心之所进乐也;恶者,人心之所恶疾也。美恶犹喜怒也,善不善犹是非也。喜怒同根,是非同门,故不可得而偏举也。

《庄子》:夫道不可以聪闻,聪闻非道,乃学也。道不可以明见,明见非道,乃学也。道不可以辩言,辩言非道,乃学也。

(3)有无之相生也,难易之相成也,长短之相形也,高下之相盈也

此经句的意思是指, 在心静神宁之时,自身的精气从虚无中自然生出,养生的难题就容易得到解决。人体的任督二脉天然相通, 精气循经流布而行周天运行,这也正是道家“行周天”的养生之法。

此段经文帛书甲本保存完好,乙本前句残缺,依甲本补充。河上公及现行本皆作“有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾”,与帛书有很大差异。

《易经》:艮其背,不获其身,行其庭,不见其人。

(4)音声之相和也,先后之相随,恒也

“音”,帛书甲本作“意”,是指真意,用于调心、调息之意。“声”,是指呼吸之声音。“意声之相和”,是指静心调息而使心平气和。此段经文暗指以意听息而使心息相依, 先存后忘自然恒定于虚空之道,这也正是庄子所讲的“心斋”。

《庄子》:若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚,虚者,心斋也。

《龙虎经》:至妙之要,先存后忘。

此句经文帛书甲本作“意声之相和也,先后之相随,恒也”,乙本作“音声之相

和也,先后之相随,恒也”,河上公及现行本皆作“音声相和,前后相随”。甲、乙本皆有“恒也”二字,现行本皆无此二字,疑为汉时因避刘恒之讳而去之。

(5)是以圣人居无为之事, 行不言之教

“圣”,通也,耳顺之谓圣。帛书甲本作“聲”,乙本作“聖”,说明与通常所说的“圣”字有区别,其含义不同。河上公本作“聖”,今用简体字为“圣”。

河上公:以道治也。以身师导之也。

《文子》:大道之本在于法天,上圣法天。法天者,法天地之道也。虚静无为,是谓天道。

(6)万物作而弗始,为而弗恃也,成功而弗居也

此句经文帛书甲本有残缺,乙本作“万物昔而弗始,为而弗恃也,成功而弗居也”。句意为:抱一无离,任由万物化生而不干涉,循道施为而不自恃其能,功成事就而不居其位。河上公及现行本作“万物作焉而不辞,生而不有,为而不恃,功成而不居”,多出“生而不有”四字,疑为后人所加。

《文子》:道,生物也,莫见其所养而万物长;道,成物也,莫见其所为而万物成。此之谓神明无为之道也。不居者,无为也。无为则不居,无名无言也。大道无为,不知所为者而功自成。

(7)夫唯弗居,是以弗去

河上公:夫惟功成不居其位,福德常在,不去其身也。此言不行不可随,不言不可知矣。

《庄子》:道之无为而才自然矣。至人之于德也,不修而物不能离焉。

《文子》:其德治也,虚心得道。古者圣人守内而不失外,则胸腹充实而嗜欲寡也。其德治也,弱志得道。古者至人之治也,弃其聪明,灭其文章,即合于神明无为之道。神明得其内者,五藏宁,思虑平,筋骨劲强,耳目聪明,坚强而不匱,无所不逮。

《黄帝内经》:恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。

(6)恒使民无知无欲也

《庄子》:古者无为也,则用天下而有余。上无为也,下亦无为也。古者同乎无知,其德不离。同乎无欲,则民素朴。

(7)使夫知不敢,弗为而已,则无不治矣

此句经文帛书乙本完好, 甲本残缺,河上公本作“使夫智者不敢为也,为无为,则无不治”。

《庄子》:上必无为而用天下,下必有为为天下用,此不易之道也。帝王之务,在于无为。

《文子》:古者圣人淡然无为而无不为也,淡然无治而无不治也。

(未完待续)